

ଶିଶୁରୋଗର
ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର

ଡକ୍ଟର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଶିଶୁ ରୋଗର
ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର

 ଡ଼ାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଶିଶୁ ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର

ଲେଖକ :
ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ
ପ୍ରଥମ ସଂସ୍କରଣ : ୨୦୦୮
ପ୍ରକାଶିକା :
ଝରଣା ରଥ ପବ୍ଲିସର୍ସ
୪୦୯, ବନ୍ଦନା ଆପାର୍ଟମେଣ୍ଟ,
ବିବେକାନନ୍ଦ ମାର୍ଗ,
ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୭୫୧୦୦୨
ଅକ୍ଷର ସଜ୍ଜା : ରୀତା
ମୁଦ୍ରଣ : ଶ୍ରୀ ଗୁରୁ ଗୌରାଙ୍ଗ ପ୍ରେସ୍ ଟ୍ରଷ୍ଟ (ଇସ୍କନ), ଭୁବନେଶ୍ୱର - ୧୫
ମୂଲ୍ୟ : **୧୦୦/- (ଶହେ ଟଙ୍କା ମାତ୍ର)**



SISHU ROGARA PRATIRODHA O PRATIKAR

By :
Dr. Rabinarayan Roth
1st Edition : **2008**
Publisher :
Jharana Roth Publishers
409, Vandana Apartments
Vivekananda Marg,
Bhubaneswar - 751002
Page Layout : **Reeta**
Printed By : Sri Guru Gouranga Press Trust, (ISKCON)
Bhubaneswar - 15
Price : **100/- (One Hundred Rupees Only)**

ସୂଚୀପତ୍ର

ପଦେ ଅଧେ

କୋମଳ ଶିଶୁ ମା' କୋଳରେ ଥାଇ ଖିଲି ଖିଲି ହୋଇ ହସେ । ମା' ଓ ବାପାଙ୍କ ମନରେ ଅସୀମ ଆନନ୍ଦର ଜୁଆର ଖେଳେ । ସେମାନଙ୍କ ଅଭୟ କୋଳର ଆଶ୍ରୟ ପାଇ ଶିଶୁ ବିକଶିତ ହୁଏ ।

ଶୈଶବର ସୁରକ୍ଷା ପାଇଁ ଅନେକ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ସୂଚନାର ସମାହାର ଏଇ ପୁସ୍ତକଟି । ପୁସ୍ତକରେ ନବଜାତ ଶିଶୁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୫ ବର୍ଷ ଯାଏଁ ଦେଖାଯାଉଥିବା ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି । ସରଳ ସମାଧାନର ସୂତ୍ରମାନ ବି ସୂଚିତ ହୋଇଛି ।

ନିଜ ଛୁଆର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ସଚେତନ ଥିବା ମା'-ବାପା ମାନେ ଏହାର ଉପାଦେୟତା ହୃଦୟଙ୍ଗମ କରିବେ – ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ ।

ପାଠିକା-ପାଠକ ମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆଦୃତ ହେଲେ ଶ୍ରମ ସାର୍ଥକ ମନେହେବ ।

(ଡାକ୍ତର ରବିନାରାୟଣ ରଥ)

୧

ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା

ଶିଶୁ ପ୍ରତି ଅବହେଳା ବିପଦଜନକ :

ନବଜାତ ଶିଶୁ ପିତାମାତା ତଥା ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟମାନଙ୍କ ସ୍ନେହ ଶ୍ରଦ୍ଧା ଏବଂ ଆକର୍ଷଣର ମୁଖ୍ୟ କେନ୍ଦ୍ର ହୋଇଥାଏ । ପିତାମାତା ଶିଶୁର ବ୍ୟବହାର, ସକ୍ରିୟତା ତଥା କ୍ରିୟାକଳାପଉପରେ ବହୁତ ଧ୍ୟାନ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅତି ସେମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ଆକର୍ଷଣ କରିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ସେମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତାର କାରଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ବିଭିନ୍ନ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକୁ ନେଇ ପିତାମାତା ପ୍ରାୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତି । ଏସବୁ ସ୍ଥଳରେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ବିଷୟପ୍ରତି ପ୍ରଥମେ ଭଲ ଭାବରେ ଅବଗତ ରହିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ । ଯଦି ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ବୁଝାଇ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେବା ଦରକାର ଯେ ଏହା ମହତ୍ତ୍ୱହୀନ ଏବଂ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ଏହା କୌଣସି ନକାରାତ୍ମକ ପ୍ରଭାବ ପକାଇବ ନାହିଁ । ଏଥି ମଧ୍ୟରୁ ବହୁତ ସମସ୍ୟା ଅତି ସାମାନ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଆପେ ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଯିବ । ଅନ୍ୟ କେତେକ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଦରକାର ପଡ଼ିଥାଏ । ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟାମାନଙ୍କ ପାଇଁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ତଥା ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀରର କ୍ରିୟାତ୍ମକ ତଥା ରଚନାତ୍ମକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ :

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବହୁତ ପ୍ରକାର ସ୍ୱାଭାବିକ କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ପିତାମାତା ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝିନଥା'ନ୍ତି । ତେଣୁ ସେମାନେ ସର୍ବଦା ଚିନ୍ତିତ ରହିଥା'ନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ଚିକିତ୍ସକମାନଙ୍କୁ କେବଳ ଏହି କାର୍ଯ୍ୟଗୁଡ଼ିକର ବ୍ୟାଖ୍ୟା କରି ପିତାମାତାଙ୍କୁ ସାନ୍ତ୍ୱନା ଦେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଶରୀର କ୍ରିୟା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା

ନିଦ୍ରା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା :

ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରତିଦିନ ଶିଶୁ ୧୫ରୁ ୧୮ ଘଣ୍ଟା ଶୋଇଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ତାର ନିଦ ଭାଙ୍ଗିଥାଏ ଏବଂ କ୍ଷୀର ପିଇସାରିଲା ପରେ ଶୋଇଯାଏ । ଯଦି ଶିଶୁକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣଆହାର ମିଳିଥାଏ ତେବେ ସେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆହାର ପରେ ୨ରୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଦେଖାଯାଏ ଯେ, ଶିଶୁ ଦିନରେ ଶୋଇରହୁଛି କିନ୍ତୁ ରାତିରେ ଶୋଉନାହିଁ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ।

ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ୪ରୁ ୬ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରାତି-ଦିନର ଜ୍ଞାନ ହୋଇନଥାଏ । ଏହାପରେ ତାକୁ ବେଶୀରାତିରେ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାପରେ ସେ ପୁରା ରାତି ଶୋଇରହେ ।

ଖାଦ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା :

ନବଜାତ ଶିଶୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୨ରୁ ୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଖାଦ୍ୟ ଖାଏ । ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ୫-୧୦ ମିନିଟ୍‌ରେ ଖାଦ୍ୟ (କ୍ଷୀର) ଖାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କମ୍ ଓଜନ୍ ତଥା କମ୍ ସମୟରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ସମୟ ନେଇଥାଏ । ପେଟପୁରା ଖାଇବା ପରେ ଶିଶୁ ୨-୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇରହେ ତଥା ୧୫୦-୨୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ଛୋଟ ସ୍ତନାଗ୍ର ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ କିଛି ଅସୁବିଧା କରେନାହିଁ କାରଣ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖିଲେ ତାହା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଯଦି ସ୍ତନାଗ୍ର ଭିତରକୁ ପଶିକରି ଥିବ ତେବେ ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ ସମସ୍ୟା ଉପୁଜି ଥାଏ । ଏପରି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରୁ ସ୍ତନର ଯତ୍ନ ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର ।

କ୍ଷୀର ତଥା ବାନ୍ତିର ସମସ୍ୟା :

ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ପରେ କ୍ଷୀର ବାନ୍ତି କରିଦିଅନ୍ତି । ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ୧୫୦-୩୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ବୃଦ୍ଧି ହେଉଥାଏ, ତେବେ ଜଣାଯିବ ଯେ, ଶିଶୁର କୌଣସି ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ନାହିଁ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ କେତେକ ସାଧାରଣ ନିୟମ ପାଳନ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପରେ କାନ୍ଧରେ ପକାଇ ହାଲ୍କା ଥାପୁଡ଼ାଇବା ଦରକାର । ଫଳରେ ପେଟରେ ଥିବା ବାୟୁ ବାହାରିଯିବ । ଦ୍ୱିତୀୟରେ ଶିଶୁକୁ ଡ଼ାହାଣପଟ କଡ଼ ଲେଉଟାଇ ଶୁଆଇବ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡପଟ ଟିକେ ଉଚ୍ଚା ରଖିବ । ଯଦି ବାନ୍ତି ପିଚ୍‌କାରୀ ଭଳି ହେଉଥାଏ ତଥା ଶିଶୁର ଓଜନବୃଦ୍ଧି ହେଉନଥାଏ ତେବେ ଏହା ଏକ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଜରୁରୀ ।

ମଳତ୍ୟାଗ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା :

ଶିଶୁର ପ୍ରଥମ ମଳତ୍ୟାଗକୁ ମେକୋନିୟମ୍ (ଆଦ୍ୟ ପୁରୀଷ) କୁହାଯାଏ । ଏହା କଳା ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମ ହେବାର କିଛି ସମୟ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ ମେକୋନିୟମ୍ ତ୍ୟାଗ କରେ । ଯଦି ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ମେକୋନିୟମ୍ ହୁଏନାହିଁ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରଥମେ ୨-୩ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଳ କଳାରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ଏହାପରେ ୧-୨ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସବୁଜ ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁମାନେ ୪-୮ ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ମଳତ୍ୟାଗ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ କିଛି ଶିଶୁ ଦୁଇ ତିନି ଦିନରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରିଥାନ୍ତି । ଆଉ କିଛି ଶିଶୁ ପ୍ରତିଦିନ ୧୦-୧୨ ଥର ମଳତ୍ୟାଗ କରିଥାନ୍ତି । କିଛି ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେପରେ ତୁରନ୍ତ ମଳତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି । ଏହା ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ଓ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ଝାଡ଼ା କଠିନ ନ ହେବା ଦରକାର ତଥା ଶିଶୁର ଓଜନବୃଦ୍ଧି ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ମଳ କଠିନ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଏହାର ଅର୍ଥ ଶିଶୁକୁ ଖାଦ୍ୟ ପୁରା ମିଳୁନାହିଁ ତଥା କ୍ଷୀରରେ ଶର୍କରାର ମାତ୍ରା କମ୍ ଅଛି । ମଳଦ୍ୱାରରେ ଘା' ହେବା କିମ୍ବା ଅନ୍ତ୍ର ଅବରୁଦ୍ଧ ହେବା ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଝାଡ଼ାର ରଙ୍ଗ ତଥା ଗନ୍ଧରେ ମଧ୍ୟ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇପାରେ । କୌଣସି ରୋଗ ଥିଲେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ ।

ଗ୍ୟାସ୍ ତଥା ପେଟବ୍ୟଥା ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା :

ପେଟ ଘଡ଼ଘଡ଼ ହେବା କିମ୍ବା ବାୟୁ ନିର୍ଗତ ହେବା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା । କିଛି ଶିଶୁ ପ୍ରଥମେ ୨-୩ ମାସହେବା ସମୟରେ ସଂଧ୍ୟା ସମୟରେ ୨-୩ଘଣ୍ଟା ବହୁତ କାନ୍ଦନ୍ତି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପିଲାକୁ ଥାପୁଡ଼ାଇ ଦେଇ ପେଟମାଡ଼ି ଶୁଆଇ ଦେଲେ ଆରାମ୍ ଲାଗେ ।

ମୂତ୍ର ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା :

ନବଜାତ ଶିଶୁ ସାଧାରଣତଃ ୩-୫ରୁ ନେଇ ୧୦-୧୨ଥର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଦିନ ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ । ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ହେବାର ୪୮ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଶିଶୁ ପ୍ରଥମ ଥର ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ କରିଥାଏ । ଯଦି ଏପରି ନ ହୁଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରାଯାଏ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁକୁ ପ୍ରଥମେ ୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ନ ଥାଏ । ବେଶୀ ପାଣିଦେଲେ ମୂତ୍ରର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । କିଛି ଶିଶୁ ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ କରିବା ପୂର୍ବରୁ କାନ୍ଦିଥାନ୍ତି କାରଣ ମୂତ୍ରାଶୟ ପୂରିଯିବାରୁ ତାଙ୍କୁ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ ପରେ ପରେ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିବା ବନ୍ଦ କରେ । କିଛି ସମୟ ପରେ ପୁଣି କାନ୍ଦେ । କାରଣ ତା'ର ଲୁଗା/ଡ଼ାଏପର ଓଦା ହୋଇଥାଏ ।

ଆକ୍ଷେପ/କମ୍ପନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା :

ଏହା ଶିଶୁଠାରେ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଏଥିରେ ଭୟ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ହଁ, ଯଦି ଅଧିକ ଆକ୍ଷେପ/କମ୍ପନ ହେଉଥାଏ ତେବେ ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା କିମ୍ବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ମାତ୍ରା କମିଛି କି ନାହିଁ ପରୀକ୍ଷା କରିନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧାରଣ କାମଳ :

ଜନ୍ମ ହେବାର ଦ୍ୱିତୀୟ କିମ୍ବା ତୃତୀୟ ଦିନ ପ୍ରାୟ ୩/୪ ଭାଗ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ସାମାନ୍ୟ କାମଳ ଦେଖାଯାଏ । ୯-୧୦ ଦିନ ମଧ୍ୟରେ ଏହା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ କେବଳ ମୁହଁ ଏବଂ ଶରୀରର ଉପର ଅଂଶରେ ଆସେ ଏବଂ ବହୁତ ହାଲ୍‌କା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏନାହିଁ । ଯଦି ଜନ୍ମର ୨୪ ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଗାଢ଼ା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ଆସି ପାଦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ କିମ୍ବା କାମଳ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରେ ମଧ୍ୟ ହ୍ରାସ ନ ହୁଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଆବଶ୍ୟକ । ମଧ୍ୟମ ସ୍ତରର କାମଳ ହ୍ରାସ କରିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିଦିନ ଶିଶୁକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ କିଛି ସମୟ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ସ୍ୱାଭାବିକ ଶରୀରର ରଚନାତ୍ମକ ବିବିଧତା

ମୁଣ୍ଡର ଗଠନ :

ଜନ୍ମ ସମୟରେ ମୁଣ୍ଡର ହାଡ଼ରେ ଚାପ ପଡ଼ି ହାଡ଼ ଗୋଟେ ଉପରେ ଗୋଟେ ଚଢ଼ିଯାଇଥାଏ । ଯାହାକୁ ମୋଲ୍‌ଡ଼ିଂ କୁହାଯାଏ । ସେଥିଯୋଗୁଁ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଲମ୍ବା ଦେଖାଯାଏ । ଏହା କିଛି ଦିନରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁ ମୁଣ୍ଡର ପଛପାଖ ଚାପି ହୋଇ ଫୁଲିଯାଇଥାଏ ଏହା ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଦୁଇଟି ସମସ୍ୟାପାଇଁ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ତନ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ବଡ଼ ହେବା :

ଏହା ୧୦-୧୫% ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ପୁତ୍ର ଶିଶୁ ତଥା କନ୍ୟା ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ହର୍‌ମୋନ୍ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ନିଜେ ନିଜେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼େନାହିଁ ।

ଜିଭ ବାନ୍ଧିହୋଇଥିବା ସମସ୍ୟା :

ଅନେକ ଶିଶୁଙ୍କର ଜିଭର ଅଗ୍ରଭାଗ ଏକ ସୂତାପରି ଝିଲ୍ଲୀଦ୍ୱାରା ପାଟିଭିତରେ ଯୋଡ଼ିହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହା ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ସଂରଚନା । ଯଦି ଏହି ଝିଲ୍ଲୀ ବେଶୀ ମୋଟା ହୋଇଥାଏ, ଯେଉଁ କାରଣରୁ ଜିଭର ସାମ୍ନାରେ ଏକ ନାଡ଼ ପରି ରହୁଥିବ ତେବେ ଏହାକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଅପରେସନ୍ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ୩-୪ ମାସର ଶିଶୁଙ୍କର ଏପରି ଅପରେସନ୍ କରାଯାଇପାରେ ।

ଗୋଡ଼ ବଙ୍କା ହେବା :

ଅନେକ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଗୋଡ଼ ଲମ୍ବାଇବା ସମୟରେ ତାହା ଧନୁଷାକାର ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧରେ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ସଂରଚନା । ଏହାକୁ ରିକେଟ୍‌ସ ଭାବିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ମୂତ୍ରଦ୍ୱାରର ଚର୍ମ ଟାଣ ଲାଗିବା :

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୂତ୍ରଦ୍ୱାରର ଚର୍ମ ଟାଣ ହୋଇଥାଏ, ଯାହାକୁ ଉପରକୁ ଉଠା ଯାଇପାରେନାହିଁ । ତାକୁ ଉଠାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ମୂତ୍ରର ଧାରକୁ ଦେଖ । ଯଦି ଏହା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ତଥା ମୂତ୍ରତ୍ୟାଗ କରିବା ସମୟରେ ଚର୍ମ ଯଦି ଫୁଲେନାହିଁ ତେବେ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ନାଭି :

ନାଭି ଶୁଖିକରି ୫-୧୦ ଦିନ ଭିତରେ ପଡ଼ିଯାଏ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନାଭି ଶୁଖିନାହିଁ ତାକୁ ସ୍ପିରିଟ୍‌ରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । ତହିଁରେ ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦାର୍ଥ ବା ଔଷଧ ଲଗାଇବା ନିଷେଧ ।

ଚର୍ମ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା :

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଚର୍ମ ବେଳେବେଳେ ଲାଲ୍‌ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ଛୋଟ ଛୋଟ ଫଳିଯାଏ । ଏହା ଜନ୍ମର ଦ୍ୱିତୀୟ ଦିନ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ୫ମ କିମ୍ବା ୬ଷ୍ଠ ଦିନ ଆପେ ଆପେ ଚାଲିଯାଏ । ଏହା ପ୍ରଥମେ ମୁହଁରେ ଫଳିଥାଏ ଏବଂ ଏହା

ପରେ ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଭାଗରେ ଫଳିଥାଏ । ନୀଳ ରଙ୍ଗର ଦାଗ ପୃଷ୍ଠଭାଗ ତଥା ପିଠିରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ଯାହାକୁ ମଙ୍ଗୋଲିୟନ୍ ଦାଗ କୁହାଯାଏ । ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଏବଂ କୌଣସି ରୋଗ ସହିତ ଏହାର ସଂପର୍କ ନାହିଁ ।

ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ଶାଗୁଆ ଦାଗ ଯାହାକୁ ହିମାଞ୍ଜିଓମା (ରକ୍ତ ବାହିକା ଅର୍ବୁଦ) କୁହାଯାଏ । ଚର୍ମର ତେଲଗ୍ରନ୍ଥିର କାରଣରୁ ନାକରେ ଧଳାଦାଗ ଦେଖାଯାଇପାରେ ଯାହାକୁ ମୋଲିଆ କୁହାଯାଏ । ଥଣ୍ଡାରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହାତ ପାଦ ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ । ଯଦି ଓଠ ଏବଂ ଜିଭ ନୀଳ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଏହା ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ସମସ୍ୟା ଏବଂ ଏଥିପାଇଁ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପ୍ରମୁଖ ରୋଗ

ଜନ୍ମର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଅନ୍ୟ ଏକ ଦୁନିଆକୁ ଆସିବା । ନୂଆ ଦୁନିଆରେ ଶିଶୁ ନୂଆ ବାତାବରଣ ସହିତ ମୁହାଁମୁହିଁ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପ୍ରାଣୀମାନଙ୍କୁ ପରିବେଶ ସହିତ ଖାପଖୁଆଇ ଚଳିବା ପାଇଁ ପ୍ରକୃତି କ୍ଷମତା ଦେଇଛି । କିନ୍ତୁ ବେଳେବେଳେ କୌଣସି କାରଣରୁ ଏପରି ସମ୍ଭବ ହୋଇନଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିସ୍ଥିତି ଉପୁଜି ଥାଏ । ସେସବୁ ପରିସ୍ଥିତିର ସାମ୍ନା କିପରି କରାଯାଏ, ନିମ୍ନରେ ତାର ବିବରଣୀ ଦିଆଗଲା ।

ଆହାର ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ସମସ୍ୟା :

ଏହି ସମସ୍ୟାର ବହୁ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ସନ୍ତାନର ମା' ମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାର ଠିକ୍ ଉପାୟ ଜଣାନଥାଏ । ଯଦି ତାଙ୍କୁ କୌଣସି ମହିଳା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର୍ମୀ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝାଇଥା'ନ୍ତି ତେବେ ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦିଏନାହିଁ । ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ କମ୍ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଠିକ୍ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡ ତାଳୁକା (କ୍ଲେଫ୍ଟ ପେଲେଟ୍) ପରି ରଚନାତ୍ମକ ବିକୃତି ଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିପାରେନାହିଁ ଏବଂ ପେଟପୂରା ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିପାରେନାହିଁ । ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଟିଟାନସ୍, ସେପ୍ଟିସିମିଆ କିମ୍ବା ହୃଦରୋଗ ପରି

ଘାତକ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ନିଜର ଆହାର ନେଇପାରେ ନାହିଁ । ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଉଥିବା ସମୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ଯେପରି କ୍ଷୀର ଶ୍ୱାସନଳୀ କିମ୍ବା ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ନ ପଶେ ।

ଶରୀରର ଉତ୍ତାପ କମିବା (ଅଳ୍ପୋଷ୍ଣତା) ଏବଂ ଗରମ ବାତାବରଣ ପ୍ରଭାବରୁ ଜ୍ୱର :

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଯଦି ଥଣ୍ଡା ବାତାବରଣରେ ଛାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ତାଙ୍କ ଶରୀରର ତାପ ସ୍ୱାଭାବିକ ସ୍ତରରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର କାରଣ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ତାପ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା ବିକଶିତ ହୋଇନଥାଏ । ଶିଶୁର ଶରୀର ଛୁଇଁଲେ ଥଣ୍ଡା ଲାଗେ । ଯଦି ଶିଶୁକୁ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇ ରଖାଯାଏ କିମ୍ବା ମା' ଦେହରେ ଲଗାଇ ରଖାଯାଏ କିମ୍ବା ଉଷୁମ ବାତାବରଣରେ ରଖାଯାଏ ତେବେ ଏହି ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳେ । ଗରମ ପାଣିଭରା ବୋତଲ ଶିଶୁକୁ ଗରମ ରଖିବାପାଇଁ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଗରମ ଦିନରେ ଯଦି ବାୟୁ ମଣ୍ଡଳର ତାପମାତ୍ରା ଅଧିକ ଥାଏ, ଶିଶୁର ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିପାରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ଘରେ ରଖିବା ଏବଂ ପତଳା ଓ କପାସୂତାର ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁକୁ ସିନ୍ଥେଟିକ୍ ପୋଷାକ ପିନ୍ଧାଇବା କ୍ଷତିକାରକ ।

ମୃଦୁ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ :

ଯେଉଁ ସଂକ୍ରମଣ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାୟତଃ ହୋଇଥାଏ ସେଗୁଡ଼ିକୁ ଏହି ଶ୍ରେଣୀରେ ନିଆଯାଇଛି । ଏପରି ରୋଗ ହେଲେ ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ଏହା ପାଇଁ ସାବଧାନ ରହିବା ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ନାକ ବନ୍ଦ ହେବା :

ନିଶ୍ୱାସ ଘଡ଼ଘଡ଼ ହେଉଥିବ, ଶିଶୁ ଖାଦ୍ୟ କମ୍ ଖାଉଥିବ ତଥା କମ୍ ଶୋଉଥିବ । ଏପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁଳାରେ ନାକ ସଫା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଆଖି ଲାଗିଯିବା ତଥା ଲାଲ ହେବା :

ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଆଖିରେ ପ୍ରତିଜୀବୀ ବୁନ୍ଦା ପକାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଆଖିରୁ ବେଶୀ ପୂଜ ବାହାରୁଥିବ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶଦ୍ୱାରା ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଆଖିକୁ ପରିଷ୍କାର ପାଣିରେ ତୁଳା ଭିଜାଇ ସଫା କରି ପ୍ରତିଜୀବୀ ବୁନ୍ଦା (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଡ୍ରପ୍) ପକାଇବା ଦରକାର । ଆଖିରେ କଜ୍ଜ୍ୱଳ ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ପାଟିରେ ଘା' ହେବା :

ବେଳେବେଳେ ଜିଭ ତଥା ପାଟି ଭିତରେ ଧଳାରଙ୍ଗର ଚେକା ଚେକା ଦେଖାଯାଏ । ଏହା କେଣ୍ଡିଡ଼ା ନାମକ କବକ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ତାକୁ ହଟାଇଲେ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ୧% ଜେନ୍ସିୟନ ଭାଓଲେଟ୍ ଲଗାଇଲେ ତଥା ନିଷ୍ଟେଟିନ୍ କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇଲେ ଉପକାର ମିଳେ । (ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଏହା କରିପାର)

ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମଣ :

ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଚର୍ମରେ ପୂଜ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଥିବା ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା' ପରି ଫଳିଯାଏ । ଏହା ବେକର ଆଖପାଖରେ ହୋଇଥାଏ । ବଡ଼ ବଡ଼ ଫଳିଥିବା ସ୍ଥାନକୁ ସ୍ପିରିଟ୍‌ରେ ସଫା କରି ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଏଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ନାଭି ସଂକ୍ରମଣ :

ନାଭି ସଂକ୍ରମଣରେ ନାଭି ତଥା ତା'ର ଚାରିପାଖର ଚର୍ମ ଲାଲ ହୋଇ ସେଥିରୁ ପୂଜ ବାହାରେ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନାଭିକୁ ସ୍ପିରିଟ୍‌ରେ ସଫା କରି ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁ ସ୍ଥାନୀୟ ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ ତଥା ତାକୁ ଜ୍ୱର ଆସିଯାଏ ତେବେ ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁରନ୍ତ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର ।

ଅତିସାର (ଡ଼ାଇରିଆ) :

ଅତିସାର ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆର ସଂକ୍ରମଣ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ପାଣିପରି ଝାଡ଼ା ହୁଏ । ତଥା ଶିଶୁର ମୃଦୁ ନିର୍ଜଳୀକରଣ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଓରାଲ୍ ରିହାଇଡ୍ରେଶନ୍ ଫ୍ଲୁଇଡ୍ ଦେବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଝାଡ଼ାରେ ରକ୍ତ ପଡୁଥିବ କିମ୍ୱା ନିର୍ଜଳୀକରଣର ଉତ୍କଟ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହେଉଥିବ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ପାଇଁ ପଠାଇବା ଉଚିତ୍ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ତଥା ଅନ୍ୟ ପେୟପଦାର୍ଥ ଡ଼ାଇରିଆରେ ବନ୍ଦ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ନାଭିର ଗ୍ରେନୁଲୋମା :

ଏହା ନାଭି ଉପରେ ଲାଲ ରଙ୍ଗର ଫୁଲିଥାଏ । ତହିଁରୁ ଧଳାରଙ୍ଗର ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ସିଲ୍‌ଭର୍ ନାଇଟ୍ରେଟ୍ କିମ୍ୱା ଲୁଣ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏହା ସହିତ ଆଣ୍ଟିସେପ୍ଟିକ୍ କ୍ରିମ୍ ଲଗାଇବା ଦରକାର । (ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ)

ମଳଦ୍ୱାର ଲାଲ୍ ପଡ଼ିଯିବା ଏବଂ ଫାଟିଯିବା :

ଡ଼ାଇରିଆରେ ଅମ୍ଳଯୁକ୍ତ ମଳ ହେବା କାରଣରୁ ତଥା ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ନାପ୍‌କିନ୍ କିମ୍ୱା ଓଦା ନାପ୍‌କିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବାଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନକୁ ଶୁଖିଲା ରଖିବା ଏବଂ ଅଳ୍ପ ନଡ଼ିଆ ତେଲ ଲଗାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ନାସା-ଲୋତକ ନଳୀକା ବନ୍ଦ ହେବା :

ଏହି ନଳୀକା ବନ୍ଦ ହେଲେ ଆଖିରୁ ପାଣି ବାହାରେ । ଆଖି ଲାଲ୍ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ନାସା-ଲୋତକଥଳୀ (nasolacrimal sac)କୁ ଦବାଯାଏ । ଏହା ଆଖିର ଭିତର କୋଣ ତଥା ନାକର ମଝିରେ ଥାଏ । ଯଦି ଏଥିରେ ସୁଫଳ ନ ମିଳେ ତେବେ ୩-୪ ମାସର ଶିଶୁକୁ ସିରିଞ୍ଜିଙ୍ଗ୍ କିମ୍ୱା ପ୍ରୋବିଙ୍ଗ୍ କରାଯାଏ । ଏହା ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ । ନଳୀକା ଅବରୁଦ୍ଧ ଥିଲେ ତାହା ଖୋଲିଯାଏ ।

ନିମ୍ନଲିଖିତ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଥିଲେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ :

- ଶିଶୁର ଓଜନ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ୧.୮ କିଲୋଗ୍ରାମ୍‌ରୁ କମ୍ କିମ୍ୱା ଶିଶୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ୩୫ ସପ୍ତାହରୁ କମ୍ ସମୟରେ ଜନ୍ମ ଲାଭ କରିଥିଲେ ।
- ଶିଶୁ କ୍ଷୀର ପିଉନଥିବ, ସକ୍ରିୟ ହେଉନଥିବ, ପେଟ ଫୁଲୁଥିବ ତଥା ଶରୀର ଥଣ୍ଡା ଲାଗୁଥିବ । ଦେହରେ ଜ୍ୱର ଥିବ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାକୁ ସେପ୍ଟିସିମିଆ କୁହାଯାଏ ।
- ଶିଶୁ ଜନ୍ମର ୫ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାନ୍ଦିନଥିଲେ ।
- ଶିଶୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାକୁ କଷ୍ଟ ହେଉଥିଲେ, ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଇଥିଲେ ।
- ପ୍ରବଳ କାମଳ ହୋଇଥିଲେ ।
- କୌଣସି ସ୍ଥାନରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେଉଥିଲେ ।
- ନିୟମିତ ବାନ୍ତି ହେଉଥିଲେ ।
- ଜନ୍ମଜାତ ସଂରଚନାତ୍ମକ ଅସଂଗତି (କ୍ଲେଫ୍ଟ ପେଲେଟ୍, ଉଭୟଲିଙ୍ଗୀ ଜନନାଙ୍ଗ, ବଡ଼ ମୁଣ୍ଡ, ସ୍ପାଇନା ବାୟାଫିଡ଼ା) ଥିଲେ – ଅତିଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

✡✡✡

୨

ନବଜାତର ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା

ଶିଶୁ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା (ପେଡ଼ିୟାଟ୍ରିକ୍ ସର୍ଜରୀ) ବିଭାଗରେ ନବଜାତ ଶିଶୁଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ୍କ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗର ଅପରେସନ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି । ଅପରେସନ୍‌ର ନାଁ ଶୁଣିଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଭୟ ଲାଗେ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ବିଜ୍ଞାନର ବିକାଶ ହେତୁ ସବୁ ଅସମ୍ଭବକୁ ସମ୍ଭବ କରାଯାଇପାରୁଛି । ବିଶେଷତଃ ଶଲ୍ୟ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ଚମତ୍କାର ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ।

ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କର କିଛି ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର କିପରି ଉପଯୁକ୍ତ ସଂଚାଳନ କରାଯିବ, ଏହାର ସୁବିଧା ଆଜିକାଲି ସବୁଠାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଲାଣି । କିନ୍ତୁ କେତେକ ସମୟରେ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଅସଲ ସ୍ଥିତି ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଜନ୍ମଗତ କେତେକ ବିକୃତିରେ ତୁରନ୍ତ ଅପରେସନ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ନିମ୍ନରେ ଏହି ବିଷୟରେ ବିବରଣୀ ଦିଆଯାଉଅଛି ।

ଶିଷ୍ଣ ଅତିସୂକ୍ଷ୍ମତା (ଫାଇମୋସିସ୍) :

ଏହି ରୋଗରେ ଲିଙ୍ଗର ଆଗ ଚମଡ଼ା ପଛକୁ ଯାଏନାହିଁ । ଫଳରେ ତା' ତଳେ ମଇଳା ଜମିରହେ ଏବଂ ଫୁଲିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଅଧିକାଂଶଙ୍କର କେବଳ ଚମଡ଼ା ଖୋଲିଲେ ଆରାମ୍ ମିଳେ । ପ୍ରତିଦିନ ସଫାକଲେ ଏହି ରୋଗ ପୁନଃ ହୁଏନାହିଁ । କିଛି ପିଲାଙ୍କର ଆଗ ଚମଡ଼ା ଅତି ଛୋଟ ତଥା ଶକ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଅପରେସନ୍ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣତଃ ଏହି ଚିକିତ୍ସା ଦୁଇବର୍ଷ କିମ୍ବା ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ବୟସ୍କ ଶିଶୁଙ୍କ ଲାଗି ଜରୁରୀ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପୂର୍ବରୁ ଯଦି ମୂତ୍ରର ଧାରରେ ପ୍ରଭେଦ ଆସିନଥାଏ ତେବେ ଜରୁରୀକାଳୀନ ଅପରେସନ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

ମଳଦ୍ୱାରମୁହଁ ନ ଖୋଲିବା :

ଏହି ରୋଗ ଜନ୍ମ ହେବାର ତୁରନ୍ତ ପରେ ପରେ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କେବଳ ତଳପଟ ଭାଗ ହେଇନଥାଏ ତେବେ

ଗୋଟେ ଛୋଟ ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ରାସ୍ତା କରାଯାଏ । ଯଦି ରାସ୍ତା ଭିତର ଯାଏଁ ବନ୍ଦ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତିନି ସ୍ତରରେ ରାସ୍ତା କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଜନ୍ମର ଆଠରୁ ବାର ଘଣ୍ଟା ପରେ ଏକ୍ସ୍-ରେ ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ କରାଯାଇଥାଏ ।

ପ୍ରଥମେ ପେଟ ଉପରେ ଏକ ଅସ୍ଥାୟୀ ରାସ୍ତା ତିଆରି କରାଯାଏ । ଏହା ଶିଶୁ ପାଞ୍ଚରୁ ଛଅ କିଲୋ ଓଜନ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାମ କରିଥାଏ । ପାଞ୍ଚ କିମ୍ବା ଛଅ ମାସ ବୟସରେ (ଓଜନ ପାଞ୍ଚ କିଲୋ) ଦ୍ୱିତୀୟ ଅପରେସନ୍ କରି ଠଳପଟେ ରାସ୍ତା ତିଆରି କରାଯାଏ । ତିନିମାସ ପରେ ତୃତୀୟ ଅପରେସନ୍‌ରେ ପେଟର ଅସ୍ଥାୟୀ ରାସ୍ତା ବନ୍ଦ କରାଯାଏ । ତା' ପରେ ରୋଗୀ ଏକ ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିପରି ମଳଦ୍ୱାରବାଟେ ଝାଡ଼ା କରିଥାଏ ।

ଏହି ତିନି ଅପରେସନ୍ ପାଇଁ ସାତରୁ ନଅ ମାସ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ପ୍ରାୟ ସବୁ ରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଜନ୍ମଗତ ଅନ୍ତ୍ରନାଳୀରେ ଅବରୁଦ୍ଧତା :

ଏହି ରୋଗରେ ବିଭିନ୍ନ କାରଣରୁ ଅନ୍ତ୍ର ତିଆରି ହୋଇନଥାଏ କିମ୍ବା କାମ କରେନାହିଁ । ଏପରି ହୋଇଥିଲେ ପିଲାଙ୍କର ସବୁଜ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ପେଟ ଫୁଲେ ତଥା କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରୁ କିଛି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଳତ୍ୟାଗ କରନ୍ତି ନାହିଁ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ସାଧା ଏବଂ ରଙ୍ଗୀନ୍ ଏକ୍ସ୍-ରେ ଦ୍ୱାରା ଅନ୍ତ୍ରରେ କେଉଁଠି ଅବରୁଦ୍ଧତା ହୋଇଛି ଜଣାପଡ଼େ ତଥା ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ । ୯୫%ରୁ ବେଶୀ ଶିଶୁ ଅପରେସନ୍ ପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣସୁସ୍ଥ ହୋଇଯାଆନ୍ତି ତଥା ୫% ଶିଶୁଙ୍କର ଅନ୍ତ୍ର ଅତି ଛୋଟ ହୋଇଥିବାରୁ ବଞ୍ଚିପାରନ୍ତି ନାହିଁ ।

ଖାଦ୍ୟନଳୀ ନ ବଢ଼ିବା :

ଏହି ରୋଗରେ ଖାଦ୍ୟନଳୀ ଛାତିରେ ହିଁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ତଥା ସର୍ବଦା ତଳଭାଗ ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ମିଶିଯାଇ ବିପଦ ଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଜନ୍ମ ହେବାର ପରେ ପରେ ଶିଶୁର ପାଟିରୁ ବାରମ୍ବାର ଫେଣ ବାହାରେ । ଛେପ ପାଟି ଓ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ଜମା ହେବା କାରଣରୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ନୀଳ ପଡ଼ିବାରେ ଲାଗେ । ଯଦି କ୍ଷୀର ପିଆଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ ତେବେ ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗକୁ ଜନ୍ମ ହେବାର ଠିକ୍ ପରେ ପରେ ଚିହ୍ନଟ କରି ଯଦି ଛାତି ଖୋଲି ଅପରେସନ୍ କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ପିଲାର ବଞ୍ଚିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ । ଏହି ପ୍ରକାର ଶିଶୁଙ୍କର ଛାତିରେ ପ୍ରାୟତଃ କଣା ଥାଏ ।

ଶୀଘ୍ର ଅପରେସନ୍ କରାଗଲେ ୯୦%ରୁ ବେଶୀ ଶିଶୁ ଅପରେସନ୍ ପରେ ସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ପେଟର କାନ୍ଥରେ ଜନ୍ମଗତ ଅସଙ୍ଗତି :

ଏହି ରୋଗରେ ପେଟର କାନ୍ଥ ନ ହୋଇଥିବାରୁ ଅନ୍ତ ବାହାରେ ଖୋଲା ପଡ଼ିଥାଏ । ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ ଅନ୍ତ ବାହାରେ ଲଟକିଥାଏ । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ତୁରନ୍ତ ଅପରେସନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକ । ଦୁଇରୁ ତିନି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁ ପୂର୍ଣ୍ଣସୁସ୍ଥ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଅପରେସନ୍ ଦୁଇଥର କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ମସ୍ତିଷରେ ପାଣି ଜମିଥିଲେ :

ଏହି ରୋଗରେ ଜନ୍ମ ହେବାର କିଛି ସମୟ ପରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡର ଆକାର ବଢ଼ିବାରେ ଲାଗିଥାଏ । ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ଯଦି କାଟ୍ ସ୍କାନ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗର ଭୟାବହତା ଚିହ୍ନଟ ହୁଏ ତେବେ ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ସ୍ଥିତିକୁ ଆୟତ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଶୀଘ୍ର ଅସ୍ତ୍ରୋପ୍ରଚାର ନ କଲେ ମସ୍ତିଷ ସଂକୁଚିତ ହୋଇ ପାଣି ଏକତ୍ରିତ ହେବାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକୃତି ହୋଇପାରେ ।

ଏହି ଅପରେସନ୍‌ରେ ଏକ ପମ୍ପ ଲଗାଯାଇଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ପାଣିର ରାସ୍ତା ମସ୍ତିଷରୁ ବାହାରକରି ପେଟଆଡ଼କୁ ନିଆଯାଇଥାଏ ।





ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତି

ଭାରତର ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି ବିକୃତି ମଧ୍ୟରୁ କିଛି ବିପଦପୂର୍ଣ୍ଣ ଏବଂ କିଛି ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟ ୯୦% ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତି ଜୀବନ ପାଇଁ ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିନଥାଏ । ଏହାର ତତ୍କାଳ ଚିକିତ୍ସାର ମଧ୍ୟ ଜରୁରୀ ହୁଏନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ଏପରି ଶିଶୁମାନଙ୍କପାଇଁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ଔଷଧ କିମ୍ବା ଅସ୍ତ୍ରଚିକିତ୍ସା ଜରିଆରେ ଚିକିତ୍ସାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ । ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଶିଶୁର ଭବିଷ୍ୟତକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଏହି ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସାରେ ବିଳମ୍ବ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ବିକୃତିର ନିଦାନ ସମ୍ଭବ :

ଆମ ଦେଶରେ ଶତକଡ଼ା ଦୁଇ ଭାଗ ଶିଶୁ ଯେକୌଣସି ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତି ସହିତ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପାଖାପାଖି ଶତକଡ଼ା ୧୦ ଭାଗ ଶିଶୁ ଭୟଙ୍କର ପ୍ରକାରର ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅଧା ଶିଶୁଙ୍କୁ ସ୍ଥାୟୀ ବିକଳାଙ୍ଗତାରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ କିମ୍ବା ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଉପଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗ ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିଗୁଡ଼ିକର କାରଣର ସନ୍ଧାନ ମିଳିପାରିଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୮୦ ଭାଗ ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତି ସାଧାରଣତଃ କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହେବା, ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି ଔଷଧ କିମ୍ବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ଖାଇବା ଅଥବା ସେହି ସମୟରେ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ହେବାରେ ମଧ୍ୟ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତି ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହିଥାଏ ।

ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିଗୁଡ଼ିକର ଯଥାଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁ ଉଭୟଙ୍କ ପାଇଁ ଉତ୍ତମ । ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିଗୁଡ଼ିକୁ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ପାଇଁ ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ଏମନିୟୋସେଣ୍ଟେସିସ୍, ଫିଟୋସ୍କୋପୀ, କୋରିଓନିକ୍ ଭିଲସ୍ ସେମ୍ପଲିଙ୍ଗ ପରି ବିଧିର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଏମ୍ନିୟୋସେଣ୍ଟେସିସ୍ ବିଧିଦ୍ୱାରା ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାର ଗର୍ଭରୁ ସାମାନ୍ୟ ପାଣି ବାହାରକରି ତାର କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅଧ୍ୟୟନ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଥିବା କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ମିଳିଲା ପରେ ତତ୍କାଳ ଉପଚାର ଆରମ୍ଭ କରିବା ଜରୁରୀ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବିକୃତିର ଜନ୍ମପୂର୍ବରୁ ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ଆଜିକାଲି କିଛି ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ କରାଯାଇପାରୁଛି । କିଛି ଶିଶୁଙ୍କର ପେଟର ଅନ୍ତ ଛାତିକୁ ଚାଲିଯାଇଥାଏ । ତେଣୁ ତାଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେନାହିଁ । ଏପରି ଶିଶୁଙ୍କର ଅନ୍ତ ଜନ୍ମପୂର୍ବରୁ ବାହାରକରି ପେଟରେ ରଖାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ପେଟ ତଥା ଛାତି ମଝିରେ ଥିବା ଝିଲ୍ଲୀର ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ତାର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଠିକ୍‌ଭାବେ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ । ଜନ୍ମ ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁର ଛାତିରେ ଥିବା ଟ୍ୟୁମର୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ବାହାର କରାଯାଇ ପାରେ । ଫଳରେ ତାର ପ୍ରଭାବ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଉପରେ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ଯେଉଁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁଙ୍କର ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ଭରିଥାଏ, ତାଙ୍କ ମୁଣ୍ଡରେ ଗୋଟିଏ ନଳୀ ଦିଆଯାଏ । ତା ମଧ୍ୟରେ ପାଣି ଆସି ମା'ର ପେଟରେ ବାହାରିଯାଏ ଏବଂ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ବଡ଼ ହୋଇପାରେନାହିଁ । ଫଳରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଉପରେ ଏହାର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େନାହିଁ । କିଛି ଶିଶୁଙ୍କର ପିଠିରେ ଟ୍ୟୁମର ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଟ୍ୟୁମର୍ ଏତେ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ ଯେ, ଶିଶୁ ଶରୀରର ସବୁ ରକ୍ତ ସେହି ଟ୍ୟୁମରକୁ ଚାଲିଯାଏ ଏବଂ ଶିଶୁର ବିକାଶ ଠିକ୍ ହୋଇପାରେନା । ଏପରି ଟ୍ୟୁମର୍‌କୁ ପିଲା ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କାଟି ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ବଢ଼ିବାରେ ରୋକାଯାଏ । ଅପରେସନ୍ ଫଳରେ ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ରକ୍ତର ଆପୂର୍ତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକୀୟ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

କିଛି ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିର କାରଣ ସଠିକ୍ ଭାବେ ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ । ତାହା ଆନୁବଂଶିକ, ହରମୋନ୍ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କିମ୍ବା ଚୟାପଚୟନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଜଣାପଡ଼େ ନାହିଁ । ଏପରି ବିକୃତି ରକ୍ତପରୀକ୍ଷାରୁ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା ପରେ ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା ଔଷଧଦ୍ୱାରା କିମ୍ବା ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇଥାଏ ।

କିଛି ବିକୃତି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ୧୬ରୁ ୨୦ ସପ୍ତାହରେ ଅଲ୍ଟ୍ରାସାଉଣ୍ଡ ଦ୍ୱାରା ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । କିଛି ସ୍ଥିତିରେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଗୋଟେ ପଟର ବୃକକ୍, ମୂତ୍ରାଶୟ ଫୁଲି ରହିଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁ ଏବଂ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଆଉ ଜୀବନ ପାଇଁ ବିପଦ ନ ଥାଏ ସେଥିପାଇଁ ଗର୍ଭକୁ ଜାରି ରଖାଯାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଯେତେବେଳେ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ଦୁଇପଟର ବୃକକ୍ ଓ ମୂତ୍ରାଶୟ ଖରାପ ହୋଇଥାଏ, ଗର୍ଭରେ ପର୍ଯ୍ୟାପ୍ତ ପାଣି (ଗର୍ଭଜଳ) ଅଛିକି ନାହିଁ ଦେଖାଯାଏ । ଯଦି ଗର୍ଭଜଳ ଠିକ୍ ଥାଏ ତେବେ ଗର୍ଭକୁ ଜାରି ରଖାଯାଏ ଏବଂ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ତାର ଉପଚାର କରାଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଗର୍ଭଜଳ କମ୍ ରହିଥାଏ ତେବେ ଗର୍ଭପାତ କରିବାକୁ ଅନୁମତି ଦିଆଯାଏ ।

ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ତା'ର ଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟ କରିବା ଜରୁରୀ । ରୋଗ ଠିକ୍ ଚିହ୍ନଟ ନ କରି ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଅଧିକ ବିପଦର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ପରୀକ୍ଷଣ କରାଯାଇପାରେ ।

ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବିକୃତିର ଚିହ୍ନଟ ପାଇଁ ମା' ଏବଂ ଶିଶୁ ଦୁଇଜଣଙ୍କର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ । ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା ଔଷଧ କିମ୍ବା ଅପରେସନ୍‌ଦ୍ୱାରା ସମ୍ଭବ ତାହା ଜଣାପଡ଼େ । ଶିଶୁର ଅଧିକ ବିକୃତି ଥିଲେ ଚିକିତ୍ସକ ଗର୍ଭପାତ କରିବାର ଅନୁମତି ଦେଇପାରନ୍ତି । ଶିଶୁର ବିକୃତି ଦେଖି ଡ଼ାକ୍ତର ପିତାମାତାଙ୍କସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଗର୍ଭ ଜାରି ରଖାଯିବ କିମ୍ବା ଗର୍ଭପାତ କରାଯିବ ତାହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରନ୍ତି । ଯଦି ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ତେବେ ଗର୍ଭକୁ ଜାରି ରଖିବାପାଇଁ ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ଏବଂ ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଆଶଙ୍କା କିମ୍ବା ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ପରେ ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ବିକୃତିର ଚିକିତ୍ସା ଅସମ୍ଭବ ଏବଂ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ବହୁତ

ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ଗର୍ଭପାତ କରିଦେବା ନିରାପଦ । ଗର୍ଭପାତ ଗର୍ଭଧାରଣର ୧୬ ସପ୍ତାହ ଭିତରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଗର୍ଭଧାରଣର ୨୪ ସପ୍ତାହ ପରେ ଗର୍ଭପାତ କଲେ ମା' ପାଇଁ ବିପଦଜନକ । ସେଥିପାଇଁ ବିକୃତିର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ଡ଼େରିରେ ହେଲେ ଗର୍ଭକୁ ଜାରି ରଖିବା ପାଇଁ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ପ୍ରସବ ପରେ ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସା ଉପାୟ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିଆଯାଏ ।

ମେନିଙ୍ଗୋମାଇଲୋସିସ୍ ପରି କିଛି ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତି ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା । ଗୋଟିଏ ପରିବାରର ଅନେକ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ପରିବାରରେ ମହିଳା ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ତାକୁ ଫଲିକ୍ ଅମ୍ଳର ବଟିକା ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ମେନିଙ୍ଗୋମାଇଲୋସିସ୍ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଗର୍ଭରେ ହିଁ ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିର ସୂଚନା ମିଳିଲେ ମାତାପିତା ସଚେତନ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାକୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ରଖିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁର ବିକୃତିର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟରେ ମଧ୍ୟ ପଡ଼େ । ଏ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରସବ କୌଣସି ଭଲ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକେନ୍ଦ୍ରରେ କରାଯାଏ । ସେଠାରେ ଅପରେସନ୍ ଆଦିର ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁର ଦେଖାଶୁଣା କରିବା ପାଇଁ ଉଚିତ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ଦରକାର ।

ଶିଶୁର ଜନ୍ମଜାତ ବିକୃତିର ଚିହ୍ନଟ ହୋଇଗଲେ ପିତାମାତା ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଅନୁଚିତ୍ । ସୁଯୋଗ୍ୟ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶାନୁଯାୟୀ ଗର୍ଭକୁ ଜାରି ରଖିବା କିମ୍ବା ଗର୍ଭପାତ କରିବା ଦରକାର । ଯଦି ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସା ସମ୍ଭବ ତେବେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ ଶିଶୁର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।





ଶିଶୁର ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା

ଶିଶୁର ଛୋଟ ଛୋଟ ଦୁଷ୍ଟାମି ଓ ଅଭ୍ୟାସ ବେଳେବେଳେ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଶିଶୁର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରବୃତ୍ତି କିନ୍ତୁ ପରୋକ୍ଷ ଭାବେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ଶିଶୁପାଇଁ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଶିଶୁର ଶେଜରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ମଧ୍ୟ ପିତାମାତାଙ୍କ ପାଇଁ ଏକ ସମସ୍ୟା । ଏହି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକ ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆଲୋଚିତ ହୋଇଛି ।

ଶିଶୁର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ସମସ୍ୟା :

ଜଣେ ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜ ପିଲାର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଅଭ୍ୟାସକୁ ନେଇ ବହୁତ ଚିନ୍ତିତ ଥିଲେ । ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ ସେ ଅନେକ ପ୍ରକାର ଚେଷ୍ଟା କଲେ । ପିଲା ସ୍କୁଲ୍ ମଧ୍ୟ ଯାଉଥିଲା । ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଏବଂ ଘରେ ତାକୁ ସବୁ ପିଲା ଏବଂ ବଡ଼ମାନେ ଚିଡ଼ାଉଥିଲେ । ପିଲାର ଅବସ୍ଥା ଖୁବ୍ ଦୟନୀୟ ହେଲା ଏବଂ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କର ଚିନ୍ତା ପିଲା କିପରି ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିବ ! ପିଲା ସ୍କୁଲରୁ ଆସିବା ପରେ ଚୁପ୍‌ଚାପ୍ ଗୋଟେ ଘରେ ପଶି ପ୍ରଥମେ ଅଧା କିମ୍ବା ଏକ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ପରେ ହିଁ ଶାନ୍ତ ହେଉଥିଲା ।

ଆସନ୍ତୁ ଏହି ଛୋଟ ସମସ୍ୟାଟିର ବିଭିନ୍ନ ଦିଗ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା । ବିକାଶ ସମୟରେ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକ୍ରିୟା ପରି ସବୁପିଲା କେବେ କେବେ କିଛି ସମୟ ନିଜର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିଥାନ୍ତି । କେହି କେହି ନିଜର ପାଦର ଆଙ୍ଗୁଠି, ପାପୁଲି କିମ୍ବା ହାତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଚୁଚୁମନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ପିଲା ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ସମୟରେ କିଛି ଅନ୍ୟ କାମରେ ମଧ୍ୟ ଲାଗିରହିଥାଏ । ଯଥା: ମା'ର କାନ ଟାଣିବା, ନିଜର କିମ୍ବା ମା'ର ଚୁଟିରେ ହାତ ବୁଲାଇବା କିମ୍ବା ନିଜର ନାକ ବା ଥୋଡ଼ି କୌଣସି କପଡ଼ା ବା କମ୍ବଳରେ ଘଷିବା ଆଦି ।

ପିଲା କାହିଁକି ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମେ ?

୫ କିମ୍ବା ୬ ମାସର ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ସବୁଜିନିଷକୁ ନେଇ ପାଟିରେ ପୁରାଏ ସେତେବେଳେ ସବୁ ସାଥିରେ ତାର ଆଙ୍ଗୁଠି ମଧ୍ୟ ପାଟିରେ ପଶିବାରୁ ପିଲା ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ ।

ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପାଇଁ ଅନେକ କାରଣ ଥାଇପାରେ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଗୋଟିଏ ହେଉଛି ଶିଶୁକୁ ନିଜର ସ୍ନେହ ଓ ସନ୍ତୋଷ ଦେବାର ଏକ ସାମାନ୍ୟ ପ୍ରକ୍ରିୟା ମାତ୍ର । ଦ୍ୱିତୀୟ କାରଣ ଏହି ଯେ, ଶିଶୁକୁ ଯଦି କୌଣସି କାରଣରୁ ଯଥେଷ୍ଟ ସ୍ତନ୍ୟପାନ (ମା' କ୍ଷୀର) ନ ମିଳିଥାଏ ତେବେ ସେ ନିଜର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମି ସେହି ସନ୍ତୋଷ ପାଇଥାଏ । ଏହା ତାକୁ ମା'ଠାରୁ ମିଳିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିରୁ ବୁଝାଯାଏ ଯେ, ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ କେବଳ କ୍ଷୀର ନୁହେଁ, ତା ସହିତ ମା'ର ସ୍ନେହ, ମମତା ଏବଂ ଗଭୀର ସନ୍ତୋଷ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଆଜିକାଲି ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ପରାମର୍ଶ ଦେଉଛନ୍ତି ଯେ, କ୍ଷୀର ପିଆଉଥିବା ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ପେଟପୂରା ଖୁଆଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ମା' ଆଉ କିଛି ସମୟ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ଶିଶୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୁଏ ।

ପାଖାପାଖି ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ଏକବର୍ଷ ବୟସରୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାନ୍ତି । ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ୧୮ରୁ ୨୧ ମାସ ବୟସ ପାଖାପାଖି ସବୁଠାରୁ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ତିନି ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ କେବଳ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିଥାଏ କିମ୍ବା ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ପୁରା ଛାଡ଼ିଦେଇଥାଏ ।

ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିଲେ କ'ଣ ରୋଗ ହୁଏ ?

ବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥ୍ୟ ସିଦ୍ଧ କରିଛି ଯେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିଲେ କୌଣସି ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ ।

କେତେକ ଦନ୍ତଚିକିତ୍ସକଙ୍କ କହିବା ଅନୁଯାୟୀ ଯଦି ଶିଶୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମେ ତେବେ ତା'ର ଉପର ଏବଂ ତଳ ଦାନ୍ତ ଆଗ ପଛ ହୋଇଯିବାର ଭୟ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ପରେ ହଇରାଣ ହେବାକୁ ପଡ଼ିବ । ଏହା କେବଳ ଭ୍ରମ । ଯଦି ଶିଶୁ ୫ ବର୍ଷର ହେବା ପରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମୁଥାଏ ତେବେ କେବଳ ୧୨ରୁ ୧୮ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ଦାନ୍ତରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁ ୬ ବର୍ଷର ହେବା ପରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଛାଡ଼ି ଦିଏ ତେବେ ଏହା ଦାନ୍ତର ପରିବର୍ତ୍ତନ ଅସ୍ଥାୟୀ ହେବା କାରଣରୁ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଦ୍ୱାରା ପେଟକୁ ବହୁତ ପ୍ରକାର ଜୀବାଣୁ ଯାଇପାରନ୍ତି ବୋଲି ମଧ୍ୟ କିଛି ପିତାମାତା ଭୟ କରନ୍ତି ।

ଯଦି ପିଲାର ନଖ କଟାଯାଇଥାଏ ଏବଂ ହାତ ସଫା ଥାଏ ତେବେ ଏସବୁ ପାଇଁ ଭୟ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

କ'ଣ କରିବା ?

ଶିଶୁ ୨ ବର୍ଷର କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ବେଶୀ ବୟସରେ ହଠାତ୍ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥିଲେ, ପ୍ରଥମେ ଏହାର କାରଣ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଶିଶୁ ମନରେ ଅସୁରକ୍ଷାର ଭାବନା, କୁଣ୍ଠା, ଈର୍ଷା, ମସ୍ତିଷ୍କରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର ମାନସିକ ଚାପ କିମ୍ବା ମାତାପିତା କୌଣସି କାରଣରୁ ଶିଶୁ ଉପରେ କମ୍ ଧ୍ୟାନ ଦେବା କିମ୍ବା କମ୍ ସ୍ନେହ ଦେବା ଏହାର ମୁଖ୍ୟ କାରଣ ହୋଇଥାଇ ପାରେ । ତେଣୁ ଏହି ସବୁ କାରଣର ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ସେସବୁକୁ ଦୂର କଲେ ଶିଶୁର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଆପେ ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ପିଲାର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରଥମେ ତା'ର ବ୍ୟବହାର ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ର ମନରେ ସୁରକ୍ଷାର ଭାବନା ସୃଷ୍ଟି କରନ୍ତୁ । ତା'କୁ ସ୍ନେହ ଦିଅନ୍ତୁ । ପିଲାକୁ ଖେଳ ଏବଂ କାମରେ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ତିନି ବର୍ଷରୁ ଅଧିକ ବୟସର ପିଲାଠାରେ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ବହୁତ ଖରାପ ଏବଂ ଯଦି ସେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମେ ତେବେ ସେ ମାନସିକ ସ୍ତରରେ ପଛୁଆ ରହିବ । ତା'ର ସାଙ୍ଗମାନେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମନ୍ତି ନାହିଁ, ତେଣୁ ସେମାନେ ତାକୁ ଗୌଣ ମନେକରିବେ । ସେତେବେଳେ ସେ ଆଉ କାହା ସାଥିରେ ଖେଳିବ ? ଏହି କଥା ପିଲା ବୁଝିଗଲେ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ଛାଡ଼ିଦେବ । ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବାର ଅଭ୍ୟାସ ଛଡ଼ାଇବାର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପାୟ ହେଉଛି ତା'ର ଏହି କାମକୁ ଆଦୌ ଧ୍ୟାନ ଦେବେନାହିଁ ଏବଂ ଏହାକୁ ଛଡ଼ାଇବାକୁ କୌଣସି ଉଦ୍ଭଟ ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରିବେ ନାହିଁ ।

କ'ଣ ନ କରିବା ଉଚିତ୍ :

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ଅଭ୍ୟାସ ମାନସିକ ବିକାଶର ଏକ ସାଧାରଣ ପ୍ରକ୍ରିୟା । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ଅଭ୍ୟାସକୁ ନେଇ ଅଯଥାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ବା ଚିନ୍ତିତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଅଭ୍ୟାସକୁ ଛଡ଼ାଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ଉଦ୍ଭଟ କି ଉପାୟ ଗ୍ରହଣ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯଥା :

- ପିଲା ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁରାଇବା ସମୟରେ ତା ହାତକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଟାଣି କାଢ଼ିବେ ନାହିଁ, ରାତିରେ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ ।
- ପିଲାର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ କୌଣସି କନା ବାନ୍ଧିବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ତା ଆଙ୍ଗୁଠିରେ କୌଣସି ଆବରଣ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ପିଲାର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟର ଲଗାଇବେ ନାହିଁ ।
- ପିଲାର ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ପିତା ଜିନିଷ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ପାଇଁ ପିଲାକୁ ପାଟି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ, ମାରନ୍ତୁ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଅପମାନ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଘରେ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ପିଲା ତାକୁ ଚିଡ଼ାଇବାକୁ ରୋକନ୍ତୁ ।

ଯଦି ପିଲା ଛୋଟ ଥାଏ, କେବେ କେବେ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମୁଛି ଲକ୍ଷ୍ୟ କରନ୍ତୁ । ବେଶିକରି ଶୋଇବା ସମୟରେ ହେଉଥିଲେ ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ କିଛି କହିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏ ଅଭ୍ୟାସ ତା'ର ଛାଡ଼ିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଏହାକୁ ରୋକିବାକୁ ଅନୁଚିତ୍ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କଲେ ତା'ର ବିକାଶରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଶିଶୁ ଶେଜରେ ପରିସ୍ରା କରିବା ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା :

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ କିମ୍ବା ଅଢ଼େଇ ବର୍ଷର ହୋଇଗଲେ ପରିସ୍ରା ଲାଗିଲେ ନିଜେ ନିଜେ କହିପାରେ । କିନ୍ତୁ କିଛି ପିଲାଙ୍କର ପରିସ୍ରାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଏହି ବୟସରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବିକଶିତ ହୋଇପାରେ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଦିନ କିମ୍ବା ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶେଜରେ ପରିସ୍ରା କରିଥାଆନ୍ତି ।

ଏହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ କରିବା ପାଇଁ ପିତାମାତା ନିଜ ତରଫରୁ ଅନେକ ପ୍ରୟାସ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ସମସ୍ୟା ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ଏବଂ ପିତାମାତାଙ୍କର ଚିନ୍ତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ସମସ୍ୟା ଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁଟି କନ୍ୟା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ପିତାମାତାଙ୍କର ଚିନ୍ତା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

କିଛି ଭୁଲ୍ ଧାରଣା :

ପିତା ମାତା ଏହି ସବୁ ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ବହୁତ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ରଖିଥାଆନ୍ତି । ସେଗୁଡ଼ିକ ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ନୁହେଁ ।

- ଏହା ଏକ ବିପଦଜନକ ରୋଗ କି ?
- ଏଥିରେ ଶିଶୁର ବୃକକ୍ ଖରାପ ହୋଇଯିବ ନାହିଁତ ?
- ଏଥିରେ ଶିଶୁର କୌଣସି ଗଭୀର କ୍ଷତି ହୋଇଯିବ ନାହିଁତ ?
- ଯଦି ଏହି ସମସ୍ୟା ଶିଶୁ ବଡ଼ ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିବ ତେବେ ଆମର ଅନ୍ୟ ପିଲାର ଅବସ୍ଥା କ'ଣ ହେବ ?
- ଯଦି ଅନ୍ୟ ଲୋକ ଜାଣିବେ ଏତେ ବଡ଼ ପିଲା ଶେଜରେ ପରିସ୍ରା କରୁଛି ତେବେ ସେମାନେ କ'ଣ ଭାବିବେ ?

ପିତା ମାତା ସର୍ବଦା କ'ଣ କରନ୍ତି ?

ସେମାନେ ବହୁତ ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି ଏବଂ ବଦଳାଇ ବଦଳାଇ ବହୁତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତି । କିଛି ଦିନ ଔଷଧ ଖୁଆନ୍ତି ଏବଂ କିଛି ଫଳ ନ ମିଳିବାରୁ ଅସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହୋଇ ଆଉଜଣେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି ।

ଏହିପରି ଚିକିତ୍ସାରେ ନିଜର ସମୟ ଏବଂ ଅର୍ଥ ନଷ୍ଟ କରନ୍ତି ।

ପିତା ମାତା କ'ଣ କରିବେ ?

- ଶିଶୁ ବିଭାଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ପିତାମାତା ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ ଜାଣିନେବା ଆବଶ୍ୟକ ଯେ, ଏ ସମସ୍ୟା ପରିସ୍ରା ତିଆରି ହେବା ପ୍ରଣାଳୀରେ କୌଣସି ଗୋଳମାଳ ଯୋଗୁଁ ହେଉନାହିଁ ।
- ଏହି ସମସ୍ୟାକୁ ଅତି ସହଜ ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ଶେଜରେ ପରିସ୍ରା କରିସାରିବା ପରେ ସେହି ବେଡ୍‌ସିଟ୍‌କୁ ବଦଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ଏବଂ ପିଲା ସାଥିରେ ସାଧାରଣ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଦିନ ପିଲା ଶେଜରେ ପରିସ୍ରା କରିନଥାଏ ତେବେ ପିଲାକୁ କୌଣସି ଛୋଟ ଉପହାରଟିଏ ଦିଅନ୍ତୁ ।

- ଆଉଥରେ ପରିସ୍ରା କରିଦେଲେ ତାକୁ ମାରିବା କିମ୍ୱା ପାଟିକରିବା ଅନୁଚିତ୍, ବରଂ ତାକୁ ନ ଦେଖିଲାପରି ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

ପିତା ମାତା କ'ଣ କରିବେ ନାହିଁ :

- ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ କରିବାପାଇଁ ପିଲାକୁ ମାରିବା, ଗାଳିକରିବା କିମ୍ୱା କୌଣସି ଦଣ୍ଡଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ଘରର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନେ ଏଥିପାଇଁ ତା'କୁ ଚିଡ଼ାଇବା କିମ୍ୱା ଲଜ୍ଜିତ କରିବା ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ୍ ।
- ପିଲା ସାମ୍ନାରେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ସହିତ ଏ ବିଷୟରେ ଆଲୋଚନା କରିବେ ନାହିଁ ।
- ପିଲାକୁ ରାତିରେ ବାରମ୍ୱାର (ତିନି କିମ୍ୱା ଚାରିଥରରୁ ବେଶୀ) ପରିସ୍ରା କରିବାକୁ ଉଠାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସମସ୍ୟାର କୌଣସି ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ନାହିଁ :

ଏହି ସମସ୍ୟା ଗ୍ରସ୍ତ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଏକ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ବୟସରେ ପହଁଞ୍ଚିବା ପରେ ଆପେ ଆପେ ସବୁ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ବହୁତ କମ୍ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ପରିସ୍ରା ନଳୀ କିମ୍ୱା ବୃକକ୍ ଦୋଷ ଯୋଗୁଁ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶତଃ ଏହି ସମସ୍ୟା ଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କର ବୃକକ୍ କିମ୍ୱା ପରିସ୍ରାନଳୀରେ କୌଣସି ଦୋଷ ନ ଥାଏ । ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପରିସ୍ରାରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ସାମାନ୍ୟ ଡ଼େରିରେ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ । ଏଥିରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀର ବିକାଶରେ କୌଣସି କ୍ଷତି ହୋଇନଥାଏ । ଶିଶୁର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ଏହି ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ଧୀରେ ଧୀରେ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁର କେଉଁ ବୟସରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ ହେବ ଏହା କୌଣସି ଡ଼ାକ୍ତର କହିବା ବହୁତ କଷ୍ଟ । କିନ୍ତୁ ଏହା ଡ଼େରିରେ ହେଲେ ମଧ୍ୟ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବରେ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ରାଗିବାର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ :

ଏହି ଘଟଣାରେ ପିଲାକୁ ରାଗିବା, ମାରିବା କିମ୍ୱା ଲଜ୍ଜିତ କରିବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କଦ୍ୱାରା ତାଙ୍କୁ ଏହି କାରଣରୁ ଚିଡ଼ାଇବା ଦ୍ୱାରା ପିଲାଙ୍କ ମନରେ

ହୀନଭାବନା ଜାଗ୍ରତ ହୋଇଥାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହାର ଖରାପ ପରିଣାମ ପିଲାର ଅନ୍ୟକ୍ଷେତ୍ରରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତା'ର ପାଠ, ଖେଳ, ବ୍ୟବହାର, ସାଙ୍ଗସାଥି ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବହୁତ ଦିଗ ଏହି ସବୁ କାରଣରୁ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ପିଲା ଜାଣିଶୁଣି କରିନଥାଏ । ବରଂ ଏହାକୁ ରୋକିବାକୁ ତା'ର ତୀବ୍ର ଇଚ୍ଛା ଥିଲେ ମଧ ସେ ଏହାକୁ ରୋକିପାରେ ନାହିଁ ।

ଉପଚାର :

ଏକ ବିଶେଷ ଔଷଧଦ୍ୱାରା କିଛି ପିଲାଙ୍କର ଏହି ସମସ୍ୟାରେ ଲାଭ ମିଳିପାରେ । ଏହି ବିଷୟରେ ଆପଣଙ୍କର ଶିଶୁଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇପାରେ । କିଛି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଆପଣ ଆପଣଙ୍କର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ନିଜର ସଙ୍କୋଚ ଦୂର କରିପାରନ୍ତି । ବଡ଼ପିଲାମାନଙ୍କୁ ମଧ ଆପଣ ଏହି ସମସ୍ୟା ବିଷୟରେ ବୁଝାଇପାରନ୍ତି । ଫଳରେ ସେମାନଙ୍କଠାରେ ଅଯଥା ଆତ୍ମଗ୍ଲାନି କିମ୍ବା ହୀନଭାବନା ଜାତ ହେବନାହିଁ ।

କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦହେବା ହାନୀକାରକ ନୁହେଁ :

କିଛି ପିଲାଙ୍କ ଠାରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ହଠାତ୍ କୌଣସି କଥାକୁ ନେଇ କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ପିଲାର ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । କିଛି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଦୌ ନିଶ୍ୱାସ ନେଇପାରେନାହିଁ । ତାର ଓଠ, ନଖ ଆଦି ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ । କିଛି ପିଲା ଏହାଯୋଗୁଁ ବେହୋସ୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କିଛି ସମୟ ପରେ ପିଲା ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇପାରେ ଏବଂ ଧୀରେ ଧୀରେ ସବୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଯାଏ । ପିଲା ଟିକେ ସମୟ ପରେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହିପ୍ରକାରର ପିଲାକୁ ପ୍ରାୟ ୫ ବର୍ଷ ହେଲାପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

ପିତା ମାତା କ'ଣ କରନ୍ତି :

ପିଲାର ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେବା ସହିତ ମାତା ପିତାଙ୍କୁ ମଧ ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେଲାପରି ଲାଗେ । ସେମାନେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇ ପିଲାକୁ ଧରି ଏଠି ସେଠି ନିଅନ୍ତି, ତା ପାଟିରେ ପାଣି ଢ଼ାଳନ୍ତି, ପିଆଜ କିମ୍ବା ଜୋତା ଶୁଙ୍ଘାନ୍ତି କିମ୍ବା ଡ଼ରିକରି କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗନ୍ତି । କିଛିଲୋକ ପିଲାକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେଇଯାଆନ୍ତି । ସେଠି ଭଲ ନ

ହେଲେ ପୁଣି ଅନ୍ୟ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଆନ୍ତି । ଏହିପରି ସେମାନେ ଜଣକ ପରେ ଜଣେ କରି ଅନେକ ଡ଼ାକ୍ତର ବଦଳାଇବାରେ ଲାଗନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ବହୁତ ଚିନ୍ତିତ ମଧ ରହନ୍ତି । ତାଙ୍କ ମନରେ ଅନେକ ଆଶଙ୍କା ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

କିଛି ଜରୁରୀ କଥା :

ଏହି ସମସ୍ୟା କିଛି ପିଲାଙ୍କର ଏକ ଛୋଟ ପ୍ରାକୃତିକ ପରିବର୍ତ୍ତନ । କୌଣସି ରୋଗ ନୁହେଁ । ଏହା ପିତାମାତାଙ୍କୁ ବୁଝିବା ଜରୁରୀ । ଏହି ସମସ୍ୟା ପିତାମାତାଙ୍କର ସଠିକ୍ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ହ୍ରାସ କରାଯାଇପାରେ । ପିଲାର ବୟସ ବଢ଼ିବା ସାଥିରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ପୁରାପୁରି ଆପେ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିରେ କୌଣସି ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ କିଛି ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ।

- ଏହାକୁ କୌଣସି ପ୍ରକାର ବିପଦଜନକ ରୋଗ ଭାବନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଏହାର ଚିକିତ୍ସାରେ ଅଯଥାରେ ସମୟ ଏବଂ ଅର୍ଥ ଖର୍ଚ୍ଚ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ପିଲାର ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେବା ସମୟରେ ଅଯଥାରେ ଭୟ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ସେହି ସମୟରେ ପିଲାର ପାଟିରେ ପାଣି କିମ୍ବା କ୍ଷୀର ଢ଼ାଳନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହା ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ପଶି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।
- ପିଲାର ଚେତା ନ ଫେରିବା ଯାଏଁ ତାକୁ କିଛି ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କିଛି ପିଲାଙ୍କ ମୁହଁରେ ପାଣିଛିଟା ମାରିଲେ କିମ୍ବା ହାଲ୍‌କା ଚାପୁଡ଼ା ମାରିଲେ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେଇଥାଆନ୍ତି ।
- ବେଳେବେଳେ ପିଲା ଚମକି ପଡ଼ି ବେହୋସ୍ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଓଠ ଏବଂ ନଖ ଆଦି ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହା ବିଲ୍‌କୁଲ୍ ଅଲଗା ରୋଗ । ତେଣୁ ଏହାକୁ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

କୁପୋଷଣ ଜନିତ ରୋଗ :

ସଂରଚନା ଦୃଷ୍ଟିରୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ଆଖି ସହ ସିଧା ସମ୍ବନ୍ଧ ରହିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଆଖିପାଇଁ ମଧ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କକୁ

ସୂଚାରୁ ରୂପେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ, ପ୍ରଥମ ଶ୍ରେଣୀର ପୁଷ୍ଟିସାର, ଶର୍କରା, ଚର୍ବିଳ ପଦାର୍ଥ, ଖଣିଜ ତତ୍ତ୍ୱ ତଥା ଭିଟାମିନ୍ । କୌଣସି କାରଣରୁ ଏହାର ଅଭାବ ହେଲେ ଆଖିରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଜାତ ହୁଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' :

ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଆଖିକୁ ସୁସ୍ଥ ତଥା ଚିକ୍କଣ ରଖିବା ପାଇଁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ । ଏହାର ଅଭାବ ଜନିତ କୁପୋଷଣ ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ସଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ ଏହା ଅନ୍ଧତ୍ୱର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ସ୍ୱାପଟଳ ମଜ୍ଜଦ୍ରବ (କେରାଟୋମାଲେସିଆ) ହେଲେ ଆଖିର ଡ଼ୋଳା ସଢ଼ିଯାଇ ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଭାବିତ ଶିଶୁ ସ୍ଥାୟୀରୂପେ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ଅଭାବ ପ୍ରାଥମିକ ଅବସ୍ଥାରେ ନିମ୍ନ ଲିଖିତ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ :

- ରାତିରେ ଦେଖାଯାଏନାହିଁ, ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନ୍ଧାରକଣା କୁହାଯାଏ ।
- ଆଖିପତା ଏବଂ ମୁହଁରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଦାଗ ହୋଇଯାଏ ।
- ଡ଼ୋଳାର ଆଖପାଖରେ ଧଳା ଧଳା ଦାଗ ହୋଇଯାଏ ଯାହାକୁ ବିଟଟ୍ସ ସ୍ପଟ୍ କୁହାଯାଏ ।
- ରୋଗ ବଢ଼ିଲେ ଆଖିର ଝିଲ୍ଲୀ ଶୁଖିଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଡ଼ୋଳାନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆଖି ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ।

ପ୍ରଭାବିତ ଶିଶୁର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ଯକୃତ୍‌ର ଆକୃତି ବଡ଼ ହୋଇଯିବା କାରଣରୁ ପେଟ ବାହାରକୁ ବାହାରିଯାଏ । ଗାଲ ପଶିଯାଏ ତଥା ହାତ ଗୋଡ଼ ପତଳା ହୋଇଯାଏ । ଶରୀରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଘା' ହୋଇଯାଏ । ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ କ୍ଷମତା କମ୍ ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗ ଦେଖାଦେଇ ଥାଏ । ଏହାକୁ ବାଳଶୋଷ (ମାରାସ୍‌ମସ୍) କୁହାଯାଏ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଏହାର ଉପଚାର କରା ନ ଗଲେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ ବି ହୋଇପାରେ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ଅଭାବର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

- ଭୋଜନରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ଅଭାବ ।
- ଅନ୍ତ ଦ୍ୱାରା ଶୋଷଣର ଅଭାବ ।
- ଯକୃତ ଦୋଷର କାରଣରୁ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ସମୁଚିତ ଉପଯୋଗ ନ ହେବା ।

ଉପଚାର :

- ପ୍ରଭାବିତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ରାତିରେ ଦେଖାନଗଲେ ତୁରନ୍ତ ଚିକିତ୍ସକ ଅଥବା ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରା ଅନ୍ଧତ୍ୱ ଦୂର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ବାଳଶୋଷ (ମାରାସ୍‌ମସ୍) ରୋଗରେ ତରଳ ଝାଡ଼ା ରୋକିବା ପାଇଁ ତଥା ଯକୃତ୍‌କୁ ଶକ୍ତି ପ୍ରଦାନ କରିବା ପାଇଁ ଔଷଧ ଦିଆଯାଇଥାଏ । ସନ୍ତୁଳିତ ଭୋଜନରେ ପୁଷ୍ଟିସାର ତଥା ଖଣିଜସାର ଏବଂ ଜୀବସାର ଯୁକ୍ତ ଗୁଣ୍ଡଦୁଧ ଗୋଳାଇ ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ତାଜା ଫଳ, ଛେନା, ଦୁଧ, ଅଣ୍ଡା ଏବଂ ମାଛର ସେବନ ବିଶେଷ ଲାଭପ୍ରଦ ହୋଇଥାଏ ।
- ତେଲ ଅଥବା ମାଛ ତେଲକୁ ମାଲିସ୍ କରି ପ୍ରଭାବିତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସକାଳ ଖରାରେ ଶୁଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି'ର ପ୍ରସ୍ତୁତି ହୋଇଥାଏ । ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକରେ ଶକ୍ତି ଆସିଥାଏ ।
- ହରଡ଼ ଡ଼ାଲିରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା ତଥା ଟମାଟୋ ମିଶାଇ ଭଲଭାବେ ସିଝାଇ ତାର ପାଣିକୁ ସଫା ପାତ୍ରରେ କାଢ଼ି ପିଆଇଲେ ଶୀଘ୍ର ଲାଭ ମିଳେ ।
- ଚିକେନ୍ ସୁପ୍ ଏବଂ ଫଳରସ ବିଶେଷ ରୂପେ ଲାଭକାରୀ ହୋଇଥାଏ ।
- କୃମିନାଶକ ଔଷଧ ଦେଇ ପେଟର ଜୀବାଣୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଆଯାଏ ।

- ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଗାଜରରୁ ମିଳିଥାଏ ।
- ଗଜାମୁଗ ବୁଟ ସେବନ କଲେ ମଧ୍ୟ ବିଶେଷ ଲାଭ ମିଳିଥାଏ ।

ବୟୋବୃଦ୍ଧ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ଅଭାବ ହେଲେ ଦୃଷ୍ଟିପଟଳ (ରେଟିନା)ର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ କ୍ଷୀଣ ହୋଇ ଦୃଷ୍ଟିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍-'ଏ'ର ଅଭାବର ପ୍ରଭାବ : ଏହି ଭିଟାମିନ୍ ଦୃଷ୍ଟିପଟଳର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଶେଷ ରୂପେ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରୁ ଦୃଷ୍ଟିପଟଳ ଫୁଲିଥାଏ । ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଉପଚାର ନ ହେଲେ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଯାଏ ।

ଉପଚାର ତଥା ପ୍ରତିଷେଧ :

- ଉପରୋକ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ନେବା ତଥା ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କର ପରାମର୍ଶଦ୍ୱାରା ଏହାର ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ନେଲେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ ।
- ଭିଟାମିନ୍ ବି-୧ ତାଜା ଫଳ, କ୍ଷୀର, ଅଣ୍ଡା ତଥା ଚୋପାଲଗା ଡ଼ାଲିରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ମିଳେ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ସି'ର ଅଭାବ : ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧୀ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ଆଖି ଭିତରେ ଥିବା ଯବକାଚ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଅତି ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଉପସ୍ଥିତିରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ପାୟରୁବିକ୍ ଏସିଡ୍‌ରେ ପରିବର୍ତ୍ତିତ ହୋଇଥାଏ । ତାହା ଲେନ୍ସର ଖାଦ୍ୟ ରୂପେ ତାକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରୁ ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ ।

ଉପଚାର ତଥା ପ୍ରତିଷେଧ :

- ଭିଟାମିନ୍ 'ସି', ଟାବ୍‌ଲେଟ୍ ରୂପେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଲେମ୍ବୁରେ ଏହାର ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । ସର୍ବାଧିକ ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' ଅଁଳାରୁ ମିଳିଥାଏ ।
- ଦୁଧ ଓ ଖଟାମିଠା ଫଳର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଅଭାବ ପୂରଣ ହୋଇଥାଏ ।

ଖଣିଜ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ : ନେତ୍ର ଦ୍ରବ୍ୟ (ଏକୁଅସ୍ ହ୍ୟୁମର୍)ରୁ ଖଣିଜ ସାର ମିଳିଥାଏ । ଆଖିର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଏହା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରେ ଚକ୍ଷୁ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ସୋଡ଼ିୟମ, ପୋଟାସିୟମ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ଜିଙ୍କ୍ ତଥା ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ ପ୍ରମୁଖ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ଖଣିଜ ତତ୍ତ୍ୱ ଚକ୍ଷୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ସୁସ୍ଥ ଜୀବନର ଆଧାର । ସୁସ୍ଥ ଆଖି ଉତ୍ତମ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱର ବିଶେଷ ଆକର୍ଷଣ । ଶିଶୁ ତଥା ବୟୋବୃଦ୍ଧମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଦିଆଯାଇ ନାନା ପ୍ରକାରର ଚକ୍ଷୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

ଶିଶୁଙ୍କ କୁପୋଷଣର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ :

କୁପୋଷଣ ତୃତୀୟ ବିଶ୍ୱର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ । ଭାରତରେ ସ୍କୁଲ୍ ଯାଉଥିବା ଶତକଡ଼ା ପ୍ରାୟ ୩୦ ଭାଗ ଶିଶୁ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ପାଖାପାଖି ୧୦ କୋଟି ପିଲାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଅତ୍ୟଧିକ କୁପୋଷଣ ପୀଡ଼ିତ । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ୧୬ ଲକ୍ଷ ପିଲା ପ୍ରତିବର୍ଷ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ନ୍ତି । ଏହା ବିକଶିତ ଦେଶର ଶିଶୁଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁଦରର ୨୦ରୁ ୫୦ ଗୁଣ ବେଶୀ । କୁପୋଷଣର କାରଣ କେବଳ ଅଭାବ ନୁହେଁ । ଅତ୍ୟଧିକ ଶିଶୁ ଜନ୍ମ କରିବା, ଶିଶୁର ଉଚିତ୍ ଦେଖାଶୁଣା ନ କରିବା ତଥା ତାଙ୍କର ପୋଷଣର ଅଭାବ ହେବା ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

କେବଳ ଦାମୀ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଯେ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ରହିଛି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ । ଘରେ ମିଳୁଥିବା ସହଜ, ସରଳ ଆହାରରୁ ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍ ପୋଷଣ ମିଳିପାରେ ।

ରୋଗର ଶିକାର କିଏ ଓ କାହିଁକି ହୁଏ ?

- ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମା'କ୍ଷୀର ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ମିଳେନାହିଁ ଏବଂ ବାହାର କ୍ଷୀର ପାଣି ମିଶାଇ ଦିଆଯାଏ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ଦେବା ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନ ନ ରହିବା କାରଣରୁ ତରଳଝାଡ଼ା ହୋଇ ଶିଶୁ କୁପୋଷଣଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

- ୪–୬ ମାସରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କ୍ଷୀର ସାଥିରେ ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟସବୁ ଦିଆନଯାଇ ଡ଼େରି ହୋଇଥାଏ ।
- ଯେଉଁ ଶିଶୁଙ୍କୁ ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଲେ କିମ୍ବା ଜ୍ୱର ହେଲେ ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ବନ୍ଦ କରାଯାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

- ଶିଶୁର ଚମଡ଼ା ତଳେ ଚର୍ବି ଏବଂ ମାଂସପେଶୀ ହ୍ରାସ ହୋଇଯିବା ହେତୁ ହାଡ଼ ଉପରେ ଚମଡ଼ା ଧୁଡୁଧୁଡୁ ହୋଇ ରହିଥାଏ ।
- ଶିରା ଦେଖାଯାଏ ।
- ଚେହେରାର ରଙ୍ଗ ଓ ବାଳର ରଙ୍ଗ ବଦଳିଯାଏ ।
- ଚମଡ଼ା ଢ଼ିଲା ହୋଇଯାଏ ।
- ମୁଣ୍ଡ ବେଶୀ ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ ଦେଖାଯାଏ ।
- ରକ୍ତ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁର ଓଜନ ନିଜ ବୟସର ଓଜନ ହିସାବରେ ଅଧାରୁ କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।
- ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ।

ବାଳଶୋଷ (ମାରାସ୍‌ମସ୍) ରୋଗର ଆଗୁଆ ଅବସ୍ଥା :

- ଶିଶୁ ନିଃସ୍ତେଜ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଆଖପାଖର ବାତାବରଣରେ ରୁଚି ରଖେନାହିଁ ।
- ଗାଲ ପଶିଯାଏ ଏବଂ ଶିଶୁ ବୁଢ଼ାଲୋକ ପରି ଦିଶେ ।
- ଆରମ୍ଭରେ ବେଶୀ ଭୋକ କାରଣରୁ ଶିଶୁ ଆଙ୍ଗୁଳି ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପ୍ରଚୁର ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ତାହା ଠିକ୍ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ପରେ ଆଉ ଖାଇବାରେ ରୁଚି ରଖେନାହିଁ । ଦେହ ଫୁଲିଯାଏ । ମାରାସ୍‌ମସ୍ ରୋଗ ଅଧିକ ବିଗିଡ଼ିଯାଇ 'କ୍ୱାସିଓ୍ୱକର୍' ରୋଗରେ ପରିଣତ ହୁଏ ।

- ଶିଶୁକୁ କୁପୋଷଣରୁ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଏବଂ ଆରମ୍ଭରୁ ତାକୁ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବାପାଇଁ ପିଲାର ଓଜନ ଉପରେ ସର୍ବଦା ନଜର ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଏଥିରେ ଶିଶୁପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍, ଟନିକ୍ ଏବଂ ଔଷଧ ଦେବା ନିରର୍ଥକ । ବରଂ ତା' ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଭୋଜନର ଆବଶ୍ୟକ ।
- ଶିଶୁକୁ ପସନ୍ଦ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- କ୍ଷୀରରେ ପାଣି ମିଶାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁ ଥରକରେ ବେଶୀ ଖାଇ ପାରୁନଥିବାରୁ ଟିକେ ଟିକେ କରି ବାରମ୍ବାର ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁକୁ କିପରି ଶୁଆଇବେ :

ଯେତେବେଳେ ନବଜାତ ଶିଶୁର ଶୋଇବାର ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କୌଣସି ସମୟ ନ ଥାଏ, ସେ ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ଉଠେ ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କୁ ଅଡୁଆ ଲାଗେ । ପିତାମାତାଙ୍କୁ ଶିଶୁର ଶୋଇବା ସମୟ ଅନୁସାରେ (ଦିନଚର୍ଯ୍ୟା) ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ୬ ମାସରୁ କମ୍ ବୟସର ସବୁ ପିଲାଙ୍କ ପାଖରେ ଏହି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ । ଶିଶୁର ଶୋଇବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ହୋଇପାରେ, ସେଥିପାଇଁ ଆପଣଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଉପାୟ ଅବଲମ୍ବନ କରିବାକୁ ପଡ଼ିବ । ୨ ମାସର କିଛି ଶିଶୁ ରାତିସାରା ଶୋଇରହନ୍ତି । କିଛି ୫ ରୁ ୬ ମାସର ଶିଶୁ ରାତିରେ ଏକରୁ ଦୁଇଥର ଉଠିଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏଥିପାଇଁ କିଛି ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟିଯୁକ୍ତ ସମାଧାନ ନାହିଁ । ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶୋଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ପ୍ରତି ଶିଶୁ ଅନ୍ୟଠାରୁ ଅଲଗା ହୋଇଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ତା'ର ଶୋଇବା, ଖାଇବା, ପିଇବା ଏବଂ ଉଠିବା ସବୁ ଅଲଗା ହୋଇଥାଏ ।

୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତର ଶିଶୁ : ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇବାର ଉପାୟ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ହୋଇପାରେ । ଆପଣ ୬ମାସ କିମ୍ବା ୬ ମାସଠୁଁ ଅଧିକ ବୟସର ଶିଶୁଠାରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରୟୋଗ କରିପାରନ୍ତି । ୬ ମାସର ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଶୁଆଇବାର କିଛି ଉପାୟ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା :

- ଯେଉଁ ଉପାୟ ଆପଣଙ୍କ ସାଙ୍ଗମାନଙ୍କ ପିଲାପାଇଁ ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏ, ତାହା ଆପଣଙ୍କର ପିଲାପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଉପଯୁକ୍ତ ହୋଇନପାରେ । ତେଣୁ ନୂଆ ନୂଆ ଉପାୟ ଖୋଜନ୍ତୁ ।

- ଧ୍ୟାନ ରଖିବେ ଯେପରି ପିଲାର ପେଟ ପୂରାପୁରି ଭରୁଥିବ । ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଛନ୍ତି ତେବେ ପିଲା ପିଉ ପିଉ ସାଙ୍ଗେ ସାଙ୍ଗେ ଯେପରି ନ ଶୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ତା'ର ପେଟ ପୁରା ଭରିବା ଦରକାର ।

- ଶିଶୁ ପରିଷ୍କାର ଗଦି ଉପରେ ଭଲ ନିଦରେ ଶୁଏ । ନର୍ସିଙ୍ଗ ହୋମ୍‌ରେ ବ୍ୟବହୃତ ଫୋମ୍ ଗଦି ପିଲାର ନିଦ ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ।

- ଆପଣଙ୍କ ପିଲା ଶୋଇବାକୁ ଚାହିଁଲାଣି ? ପିଲା ଶୋଇବାପାଇଁ ଇଚ୍ଛା କଲାବେଳେ କାନ୍ଦିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ନିଜର ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରେ । ଆଖିକୁ ମକଚେ । ୬ ସପ୍ତାହ ପରେ ପିଲାର ଶୋଇବା ଉଠିବାର ସମୟ ନିୟମିତ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାପରେ ଯେତେବେଳେ ସେ ବଡ଼ ହୋଇ ହୋଇ ଯାଏ, ତାର ଉଠିବା ଏବଂ ଖେଳିବା ସମୟ ବଢ଼ିଯାଏ ।

କୌଶଳ : ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇବାର କିଛି ଉପାୟ ଅଛି । କିଛି ଉପାୟ କିଛି ପରିବାରରେ କାମ ଦିଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହା ଫଳପ୍ରଦ ହୁଏନାହିଁ କାରଣ ପ୍ରତି ପରିବାରର ଜୀବନ-ଶୈଳୀ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ।

- ପିଲାକୁ ଶୁଆଇବାପାଇଁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ ।
- ଖେଳଣା ସହାୟତାରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ ଥାପୁଡାଇ ଥାପୁଡ଼ାଇ ଶୁଆନ୍ତୁ ।
- ପିଲାକୁ ଶୁଆଇବା ପାଇଁ ନିଜେ ତା' ସାଥିରେ ଶୋଇଯାଆନ୍ତୁ । ଏହି କାରଣରୁ ଆପଣ ବି କିଛି ଆରମ୍ କରିପାରିବେ ।
- ତାକୁ ଦୋଳିରେ ଝୁଲାନ୍ତୁ । (ଦୋଳିକୁ ଜୋର୍‌ରେ ଝୁଲାନ୍ତୁ ନାହିଁ)
- ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ପିଲାକୁ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାକୁ ଭଲ ନିଦ ଆସିବ ।
- ସଂଗୀତ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପିଲାକୁ ଶୁଆଯାଇପାରେ ।

ପିଲାକୁ କିପରି ଶୁଆଇବେ, କେମିତି ଥାପୁଡ଼ାଇବେ ଇତ୍ୟାଦି ବିଷୟରେ ସନ୍ଦେହ ଥିଲେ ଆପଣଙ୍କର ନର୍ସ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିପାରନ୍ତି । କିଛିଦିନ ପରେ ଏହି ଉପାୟ ପିଲାଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଏ । ଏହିପରି ନ କଲେ ତାଙ୍କୁ ଶୁଆଇବା କଠିନ ହୋଇପଡ଼େ । ଏକ ଅନ୍ୟ ଉପାୟ ହେଉଛି, ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ତାଙ୍କୁ କାନ୍ଦିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । କାନ୍ଦି କାନ୍ଦି ପିଲା ଥକିଯାଏ ଏବଂ ଆପେ ଆପେ ଶୋଇଯାଏ । ରାତିରେ ଏପରି କରିବା କଠିନ । ଏପରି କଲେ ମଧ୍ୟ ପିଲାର ଶୋଇବାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦିଶେ ନାହିଁ ତେଣୁ ତାଙ୍କୁ ଉଠାଇ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ହୋଇପାରେ, ତାକୁ ଭୋକ ଲାଗୁଥିବ ଏବଂ କ୍ଷୀର ପିଇଲେ ଶୋଇଯିବ ।

୬ ମାସରୁ ୧ ବର୍ଷର ପିଲାକୁ ରାତିରେ ଶୋଇବା ଶିଖାଇବେ : ପରବର୍ତ୍ତୀ ୬ ମାସରେ ପିଲା ଏତେ ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ ଯେ ସେ ଶୋଇବାର ନୂଆ ଉପାୟ ଶିଖିଯାଏ । ପିଲା ଶୋଇବା ସ୍ଥାନ ବଦଳିବା, ଦେହ ଖରାପ ହେବା, ଘରେ ଅଧିକ ଗହଳି ହେବା କାରଣରୁ ରାତିରେ ବାରମ୍ବାର ଉଠିଥାଏ । ୬ ମାସ ପରେ ପିଲା ରାତିରେ ଉଠିବା ତାର ଭୋକ ହେବା କାରଣରୁ ହୋଇନଥାଏ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ନୁହେଁ ।

ଶୋଇବା ଶିଖାଇବା : ପିଲାର କାନ୍ଦକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବେ, ତାକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇବେ, ଥାପୁଡ଼ାଇବେ, ଦୋଳିରେ ଝୁଲାଇବେ । ତାକୁ ଶୋଇବା ପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ ବାତାବରଣ ଦେବେ । ପିଲାକୁ ଶୋଇବା ଶିଖାଇବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବେ

- ପିଲାକୁ ତା'ର ଶୋଇବା ଘରକୁ ନେଇଯିବେ ।
- ପିଲା ନିଜେ ଶୋଉ, ତା ପାଇଁ ତାକୁ ଅନ୍ୟର ସାହାଯ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ପିତା ମାତା ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କରିବାକୁ ହେବ, ତେଣୁ ପରସ୍ପର ମିଶି ବିଚାର ବିମର୍ଷ କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲା ବିଷୟରେ ପଡ଼ୋଶୀମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ କହିଦିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ହୋଇପାରେ ପିଲାର କାନ୍ଦଯୋଗୁଁ ସେମାନଙ୍କର ନିଦରେ ବାଧା ପଡ଼ିପାରେ ।
- ପିଲା ପୁରାପୁରି ଭାବରେ ସୁସ୍ଥ ରହିବା ଜରୁରୀ ।

- ପିଲାକୁ ଶୋଇବା ଶିଖାଇବା ସମୟରେ ପିତା ମାତାଙ୍କୁ ପୁରାପୁରି ଭାବରେ ଶାନ୍ତ ରହିବା ଦରକାର । ଯଦି ପିତା ମାତା ଶାନ୍ତ ଏବଂ ସଂଯମ ରହନ୍ତି ତେବେ ପିଲା ଆରାମରେ ଶୋଇଯାଏ । ଯଦି ପିତା ମାତା କଳିଝଗଡ଼ା ଲାଗନ୍ତି, ତେବେ ସେ ମଧ୍ୟ ବିରକ୍ତ ଏବଂ ଅଶାନ୍ତ ରହେ ।
- ପିଲାକୁ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କକ୍ଷରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଖଟରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ।

ପ୍ରଥମ ଥର : ପିଲାକୁ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଶୋଇବା ଶିଖାଇଲେ ପିଲା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ସହାୟତାରେ ଶୋଇଯାଏ । ରାତି ୭.୩୦ଟା ପାଖାପାଖି ତାକୁ ଅନ୍ୟ ସହାୟତା ବିନା ଶେଯକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ସେ ୪ଟା ବାଜିବା ପରେ ଶୋଇନଥିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ସେ ୪ଟା ପରେ ଶୋଇଥିବ, ତେବେ ସେ ୯ଟା କିମ୍ବା ୧୦ଟା ବାଜିବା ପୂର୍ବରୁ ଶୋଇବ ନାହିଁ । ତାକୁ ରାତିରେ ଖାଇବା ଦିଅନ୍ତୁ । ତା ପରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନ୍ତୁ କିମ୍ବା ବୋତଲ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା ପରେ କୌଣସି ଗପ କିମ୍ବା ଗୀତ ଶୁଣାନ୍ତୁ, ତା ପରେ ତା ଶେଯକୁ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ତା'ର ଶୋଇବା ସମୟରେ ଆପଣଙ୍କର ସହାୟତା ନେଉଥାଏ, ତେବେ ଯେମିତି ଆପଣ ତା' ପାଖ ଛାଡ଼ି ଯିବେ, ସେ ଉଠିକରି କାନ୍ଦିବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଏ । ଡ଼େରି କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତାକୁ ତିନି ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ିଦିଅନ୍ତୁ, ତା ପରେ ଆସି ତାକୁ ଟିକେ ଆରାମ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଟିକେ ଆରାମ : ଟିକେ ଆରାମ୍‌ର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ତାକୁ ଜଣାଇବେ, ଯେ ଆପଣ ତାକୁ ବହୁତ ସ୍ନେହ କରନ୍ତି । ତାର ଗାଲରେ ଗେଲ କଲେ ସେ ଜାଣେ ଆପଣ ତାକୁ ସ୍ନେହ କରୁଛନ୍ତି । ପିଲାକୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଶୁଆଇବା ଆପଣଙ୍କର କାମ ନୁହେଁ, ପିଲା ନିଜେ ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ । ଯେତେବେଳେ ପିଲା ଉଠିବ ଆପଣ ଡ଼େରି ନ କରି ବାହାରକୁ ଚାଲିଯିବେ । ଟିକେ ଟିକେ ସମୟ ଛାଡ଼ି ଘର ଭିତରକୁ ଯିବେ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟାରେ ବହୁ ସମୟ ଚାଲିଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ନିଜକୁ ମାନସିକ ରୂପେ ସଜାଗ ରଖିଥିବେ । ଆପଣ ମଝିରେ ନିଜ ପାଇଁ ଚା' ନେଇ ଆସନ୍ତୁ । ପିତା ମାତା ଦୁଇଜଣ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ସହଯୋଗ କଲେ, ଏହି କାମ ସହଜରେ ହୋଇଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ପିଲା ରାତିରେ ଉଠିବା କମ୍ କରିଥାଏ ଏବଂ ଆରାମ୍‌ରେ ଶୋଇଥାଏ ।

ଶୁଆଇବାର ଔଷଧ : ଏହା ଠିକ୍ ଉପାୟ ନୁହେଁ । ଏହା ପିଲାର ଶୋଇବା ସମସ୍ୟାର ସମାଧାନ ନୁହେଁ । ଶୋଇବା ଔଷଧ ଦେଇ ଆପଣ ପିଲାକୁ ଶୋଇବା ଶିଖାଇ ପାରିବେ ନାହିଁ । ୬ ମାସରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାକୁ ଏପରି କୌଣସି ଔଷଧ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ । ପିଲା ଅସୁସ୍ଥ ଥିବା ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁଯାୟୀ ପିଲାକୁ ଏପରି ଔଷଧ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତା'କୁ ଆରାମ ମିଳେ । ମନେରଖନ୍ତୁ ଏପରି ଔଷଧ ଦେଲେ ଏହା ପିଲାର ଅଭ୍ୟାସରେ ପଡ଼ିଯାଏ ଏବଂ ପରେ ଏହା ଅଭିଭାବକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଚିନ୍ତାର ବିଷୟ ହୋଇଯାଏ ।

ଯାହା ହେଉଛି, ତାକୁ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ : ଯଦି ଆପଣ ପିଲାକୁ ଶୁଆଇବାର କୌଣସି ଉପାୟ ପାଉନାହାନ୍ତି, ତେବେ ଯାହା ହେଉଛି, ତାକୁ ହେବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ନିଜ ପିଲାର କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଅନୁଯାୟୀ ନିଜେ ନୂଆ ଉପାୟ ଖୋଜନ୍ତୁ ।

କିଛି ଜରୁରୀ କଥା :

- ପିଲାକୁ ଆରାମ୍ ନିଦରେ ଶୁଆଇବା ପାଇଁ ପିଲାର ଗାଧୁଆ ପାଣିରେ ୨-୪ ବୁନ୍ଦା ବାସ୍ନା ତେଲ କିମ୍ବା ସେଣ୍ଟ ପକାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପିଲାକୁ ଭଲ ନିଦ ଆସିବ ।
- ପିଲାର ଜନ୍ମଦିନରେ ମିଳିଥିବା କାର୍ଡସବୁ ଇଆଡ଼େ ସିଆଡ଼େ ନ ଫିଙ୍ଗି ତାର ଗୋଟେ ଆଲ୍‌ବମ୍ ତିଆରି କରନ୍ତୁ ।
- ପିଲାର ମୋଜା ଯେପରି ନ ହଜେ । ସେଥିପାଇଁ ତାକୁ ରବର ସାହାଯ୍ୟରେ ବାନ୍ଧି ରଖନ୍ତୁ ।

ଶିଶୁର ପେଟରେ କୃମି : କାରଣ ଏବଂ ନିରାକରଣ :

ସାଧାରଣତଃ ପେଟର କୃମି ତିନି ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ୧. ଗୋଲକୃମି (ରାଉଣ୍ଡ ୱାର୍ମ) ଜିଆ ପରି ଲମ୍ବା ଏବଂ ଗୋଲ କୃମି । ୨. (ଥ୍ରେଡ୍ ୱାର୍ମ) ସୂତାପରି କୃମି (ଦଣି ପୋକ) । ୩. ଟେପଟା କୃମି (ଟେପ୍ ୱାର୍ମ) ।

ଗୋଲକୃମି (ରାଉଣ୍ଡ ୱାର୍ମ) :

ଏହାକୁ ଆସ୍କେରିସ୍ ଲମ୍ବ୍ରିକାଏଡିସ୍ (Ascaris Lumbricoides) କୃମି କୁହାଯାଏ । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଜିଆପରି ଲମ୍ବା ଏବଂ ଏହା ଶରୀର ଗୋଲ । ଏହି କୃମି କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର ଭିତରେ ରହିଥାନ୍ତି । ଏହାର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ, କିଛି କିଛି ଲାଲ୍ କିମ୍ବା ଧଳା ହୋଇଥାଏ । ପୁଂ କୃମି ଏବଂ ମାଈ କୃମି ଏକା ସାଥିରେ ରହନ୍ତି । ପୁଂକୃମି ଅପେକ୍ଷା ମାଈ କୃମି ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ । ପୁଂ କୃମିର ଲମ୍ବ ୪ ଇଞ୍ଚ ଠାରୁ ୧୦ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥିବା ବେଳେ ମାଈ କୃମିଗୁଡ଼ିକ ୬-୭ ଇଞ୍ଚଠାରୁ ନେଇ ୧୫ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲମ୍ବା ହୋଇଥାଏ । ଏହି କୃମିର ମଝିଭାଗଟା ଗୋଲ ଏବଂ ମୋଟା ତଥା ଦୁଇପାଖର ମୁହଁ ପତଳା ହୋଇଥାଏ । ଏହି କୃମିଗୁଡ଼ିକ ପେଟରେ ୪-୫ଟାରୁ ନେଇ ୧୫-୨୦ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂଖ୍ୟାରେ ରହିଥାନ୍ତି । ମାଈ କୃମି ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହି ଅଣ୍ଡା ମଳରେ ବାହାରିଯାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ସହଜରେ ମରିନଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଏହି ମଳ ଯଦି କୌଣସି ପ୍ରକାରରେ ପୋଖରୀ କିମ୍ବା କୂଅ ପାଣିରେ ମିଶିଯାଏ ତେବେ ଏହି ପାଣିକୁ ମଣିଷ ପିଇଲେ କିମ୍ବା ପୋଖରୀରେ ଥିବା ମାଛକୁ ଭଲରେ ନ ରାନ୍ଧି ଖାଇଲେ, ତାଙ୍କ ପେଟରେ ମଧ୍ୟ ଏପରି କୃମି ହୋଇପାରେ । ଏହି କୃମି ମାନଙ୍କର ବାସସ୍ଥାନ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ୍ର କିନ୍ତୁ ଏହା ବେଳେବେଳେ ଗ୍ରହଣୀ ଭିତର ଦେଇ ପାକସ୍ଥଳୀକୁ ଚାଲିଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେଠାରୁ ବାନ୍ତି ସାଥିରେ ପାଟିବାଟେ କିମ୍ବା ନାକବାଟେ ବାହାରିପାରନ୍ତି !

କାରଣ : ମଳଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ ଓ ପାନୀୟ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଶିଶୁର ପେଟକୁ ଯାଇ ବଂଶ ବିସ୍ତାର କରେ । ମାଟିରେ ଖେଳୁଥିବା ଶିଶୁ ପାଟିରେ ହାତ ପୁରାଇବା ଦ୍ୱାରା ବି ଏହି କୃମିର ଅଣ୍ଡା ପେଟ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ : ଯାହାର ଅନ୍ତରେ କେବଳ କୃମି ରହିଥାଏ, ଅନେକ ପ୍ରକାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ନାକ କୁଣ୍ଡାଇହେବା, ଆଙ୍ଗୁଠିର ନଖ ଦାନ୍ତରେ ଛିଡ଼ାଇବା, ନାଭିପାଖ କାଟିବା, ବେଳେବେଳେ ଜୋର୍‌ରେ ଭୋକ ଲାଗିବା କିମ୍ବା ବେଳେବେଳେ ଜମା ଭୋକ ନ ହେବା, ବାନ୍ତି, ପେଟଫୁଲା, ଅଜୀର୍ଣ୍ଣ, ଅତିସାର, ଅମ୍ଳ, ଶୋଇବା ସମୟରେ ଦାନ୍ତ କଡ଼ମଡ଼ କରିବା, ଚମକି ଉଠିବା, ଅନିଦ୍ରା, ନିଦରେ ଡ଼ରିବା, ପାଟିରେ ଲାଳ ଆସିବା, ପାଟିରୁ ସଢ଼ା ଗନ୍ଧ, ଚେହେରା ଫିକା ଦିଶିବା, ପେଟ ଟାଣିବା ଏବଂ ଝିଦି କରିବା ଇତ୍ୟାଦି ଗୋଲକୃମି ହେବାର ଲକ୍ଷଣ ।

ଥ୍ରେଡ୍ ୱାର୍ମ (ଦଶିପୋକ) :

ଏହାକୁ ଅକ୍ସ୍ୟୁରିସ୍ ଭର୍ମିକୁଲରିସ୍ (Oxyuris Vermicularis) କୁହାଯାଏ । ଏହା ମଧ ଗୋଲ୍‌କୃମି ଜାତିର ଏକ କୃମି କିନ୍ତୁ ଏହା ଆକାରରେ ଛୋଟ, ସୂତାପରି ପତଳା ଏବଂ ଧଳା ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହାକୁ ଥ୍ରେଡ୍ ୱାର୍ମ କୁହାଯାଏ । ଏଥିରେ ମଧ ପୁଂ ଏବଂ ମାଈ କୃମି ଥାଆନ୍ତି । ମାଈ କୃମି ପାଖାପାଖି (୩/୪ ଇଞ୍ଚ) ଏବଂ ପୁଂକୃମି ପାଖାପାଖି (୧/୪ ଇଞ୍ଚ) ଲମ୍ବା ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ରହିବା ସ୍ଥାନ କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତ ଠାରୁ ମଳଦ୍ୱାର ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ । କେବେ କେବେ ଏହା ଆପେଣ୍ଡିକ୍ସ ଭିତରେ ରହିଥାନ୍ତି ଏବଂ ମଳାଶୟରେ ଅଣ୍ଡା ଦେଇଥାନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ : ଏହି କୃମି ମଳାଶୟରେ ଅଣ୍ଡା ଦେବା କାରଣରୁ ମଳଦ୍ୱାରରେ ବହୁତ କୁଣ୍ଡାଇହୁଏ । ରାତିରେ ଏହି କୁଣ୍ଡିଆ ବେଶୀ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହା ସର୍ବଦା ମଳଦ୍ୱାରରୁ ବାହାରି ଛୋଟ-ବଡ଼ ବାଳିକାମାନଙ୍କର ଯୋନିରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ, ଯେଉଁଥିରେ ପ୍ରଦାହ ହୋଇ ଘା' ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଯୋନିରୁ ପୂଜ ବାହାରେ । ଯୋନିର ଉପର ଭାଗ ଲାଲ୍ ହୋଇ ଫୁଲିଯାଏ । ଏପରି ହେବା କାରଣରୁ ବହୁତ ଲୋକ ଏହାକୁ ପ୍ରମେହ ଭାବିଥାଆନ୍ତି । ବାସ୍ତବରେ ଏହା କୃମି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ ।

ଚେପେଟା କୃମି (Tape Worms) :

ଫିତା କୃମି ତିନିପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ – ଟିନିଆ ସୋଲିୟମ୍ (Taenia Solium), ଟିନିଆ ମେଡ଼ିଓ କେନିଲେଟା (Taenia Medio Caneillata) ଏବଂ ବୋଥ୍ରିଓ-କେଫେଲସ୍ ଲେଟସ୍ (Bothrio-cephalus latus) । ଏହା ଦେଖିବାକୁ ଫିତା ପରି ଚେପେଟା ଏବଂ ଧଳା ରଙ୍ଗର ହୋଇଥାଏ । ଏହା କ୍ଷୁଦ୍ରାନ୍ତରେ ରହିଥାଏ । ଟିନିଆ ସୋଲିୟମ୍ ଏବଂ ଟିନିଆ ମେଡ଼ିଓ କେନିଲେଟା କୃମିରେ ଲମ୍ବ ଏବଂ ମୁଣ୍ଡ ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଭେଦ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେନାହିଁ । ଟିନିଆ ସୋଲିୟମ୍‌ର ଲମ୍ବ ୫-୭ ଇଞ୍ଚରୁ ନେଇ ପାଖାପାଖି ୨୦ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଟିନିଆ ମେଡ଼ିଓ କେନିଲେଟା ୫୦ରୁ ୬୦ ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ଟିନିଆ ସୋଲିୟମ୍ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ମୋଟା ଏବଂ ମଜବୁତ୍ ହୋଇଥାଏ । ବୋଥ୍ରିଓ-କେଫେଲସ୍ ଲେଟସ୍ କୃମିଗୁଡ଼ିକ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହାର ଲମ୍ବ ୧୭-୧୮ ଇଞ୍ଚରୁ ନେଇ ପାଖାପାଖି ୭୦-୭୫ ଇଞ୍ଚ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ନିଜର ଆକାର-ପ୍ରକାର ଅନୁସାରେ ଟିନିଆ ସୋଲିୟମ୍‌କୁ ଆର୍ମଡ୍ ଟେପ୍‌ୱାର୍ମ, ଟିନିଆ ମୋଡ଼ିଓ କେନିଲେଟାକୁ ଫ୍ୟାଟ୍ ୱାର୍ମ ଏବଂ ବୋଥ୍ରିଓ-କେଫେଲସ୍‌କୁ ବ୍ରାଣ୍ଡ ଟେପ୍ ୱାର୍ମ କୁହାଯାଏ । ସବୁପ୍ରକାରର ଫିତା କୃମିର ମୁଣ୍ଡ ଥାଏ ଏବଂ ସେହି ମୁଣ୍ଡ ଉପରେ ଗୋଟେ ଗୋଟେ ଅଂକୁଶ ଥାଏ । ଏହି ଅଂକୁଶ ସାହାଯ୍ୟରେ ସେମାନେ ଲାଗି ରହି ଅନ୍ତ୍ରରେ ରସ ଶୋଷିଥାନ୍ତି । ଏ କୃମିଗୁଡ଼ିକ ଛୋଟ ଛୋଟ ଖଣ୍ଡରୁ (Segments) ତିଆରି ହୋଇଥାନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖଣ୍ଡ ଅଧା ଇଞ୍ଚ ଲମ୍ବା ଏବଂ ୧/୪ ଇଞ୍ଚ ଚଉଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ଦେଖିବାକୁ ଠିକ୍ ଲାଉ ମଞ୍ଜିପରି । ଏହି ଖଣ୍ଡ ବେଳେବେଳେ ଏକ କିମ୍ବା ବେଳେବେଳେ ଏକରୁ ଅଧିକ ଏକାସାଥିରେ ମଳରେ ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଏହି କୃମିରେ ପୁଂ ଏବଂ ମାଇ କୃମି ଏକାସାଥିରେ ରହିଥାନ୍ତି । ପୂର୍ଣ୍ଣ ଅବସ୍ଥାରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଖଣ୍ଡ ମଧ୍ୟ ଅଣ୍ଡା ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ମଳ ସାଥିରେ ବାହାରେ । ଯଦି ଏହି ମଳ, ଘାସ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଜିନିଷ ସାଥିରେ ମିଶି ଛେଳି, ଗାଈ, ମେଣ୍ଢା, ମଇଁଷି କିମ୍ବା କୌଣସି ପଶୁ ପେଟକୁ ଯାଏ ତେବେ ସେମାନଙ୍କ ପେଟରେ ମଧ୍ୟ ଫିତା କୃମି ଜନ୍ମିଥାଏ । ଯଦି ମଣିଷ ଏହି ପଶୁର ମାଂସ ଭଲରେ ନ ସିଝାଇ ଖାଏ ତା ପେଟରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ଫିତାକୃମି ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ : ସାଧାରଣ କୃମିରେ ଯେଉଁ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ, ପ୍ରାୟତଃ ସେହି ଲକ୍ଷଣ ସବୁ ଫିତାକୃମିରେ ଦେଖାଦିଏ । ତା' ସହିତ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, କାନ ଭାଁ ଭାଁ ଶବ୍ଦ ହେବା, ଛାତି ଧଡ଼୍‌ଧଡ଼୍ ହେବା, ପେଟ ଫୁଲିବା, ହଠାତ୍ ଝାଡ଼ା ହୋଇଯିବା, ପେଟ ମୋଡ଼ିହେବା କିମ୍ବା ଟାଣିବା ଇତ୍ୟାଦି ହୋଇଥାଏ ।

କୃମି ହେଲେ କ'ଣ କରିବେ ?

- ଯାହା ପେଟରେ କୃମି ହୋଇଥାଏ, ତାଙ୍କୁ କାକୁଡ଼ି, ଆଳୁ ଏବଂ ବେଶୀ ମିଠା ଜିନିଷ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ମାଂସ ଖାଇବା ପୁରାପୁରି ଛାଡ଼ିଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ପଇତ ପାଣି ନିୟମିତ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା :

- ଡ଼ାଳିମ୍ବର ତାଜା ଚୋପା ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍, ଅଧା ଲିଟର ପାଣିରେ ୧୨ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭିଜାଇ, ତାକୁ ଫୁଟାଇ ଅଧା ପାଣି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରଖନ୍ତୁ । ଏହି ପାଣିକୁ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ଅନ୍ତରରେ ୩-୪ ଥର ପିଆନ୍ତୁ । ଯଦି ୨ଘଣ୍ଟା ଭିତରେ ଝାଡ଼ା ହେଲା ତେବେ ଠିକ୍ ଅଛି, ନ ହେଲେ ୨ ଘଣ୍ଟା ପରେ ୧୫ ମି.ଲି. ଜଡ଼ା ତେଲ ପିଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଫିତାକୃମି ନଷ୍ଟ ହୋଇଯିବ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।
- ଗରମ ପାଣିରେ କିଛି ଲୁଣ ମିଶାଇ ମଳଦ୍ୱାର ବାଟେ ପିଚ୍‌କାରୀ କରିଦେଲେ କୃମିଗୁଡ଼ିକ ମଳାନ୍ତ୍ରରୁ ବାହାରିଯାଆନ୍ତି । (ଏହା ନିଜେ ନ କରି, କୌଣସି ତାଲିମପ୍ରାପ୍ତ ଚିକିତ୍ସା ସହାୟକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇବା ନିରାପଦ ।)

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କ ପାଇଁ : ଶୁଖିଲା ଲାଉ ମଞ୍ଜି ପାଖାପାଖି ୫୦ ଗ୍ରାମ୍, ଗୁଣ୍ଡ କରି ମହୁ ସାଥିରେ ମିଶାଇ ଥରକରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏକମାତ୍ରାରୁ ବେଶୀ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- କଷା ଏବଂ ପିତା ପଦାର୍ଥ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଟାରେ ଲୁଣ ଏବଂ ସୋଡ଼ା ମିଶାଇ ରୁଟି ତିଆରି କରି ଖୁଆନ୍ତୁ ।
- ପୋଦିନା କିମ୍ବା ଅଦାର ଚଟଣୀ, ଜିରା ମିଶାଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ଅଖରୋଟ ଏବଂ ବାଦାମ୍ ଦିଅନ୍ତୁ । ସୈନ୍ଧବ ଲୁଣ ସାଥିରେ ୧୦-୧୨ଟି କାଗେଜି ଲେମ୍ବୁ ପତ୍ର ମିଶାଇ ବାଟି ଦେଲେ ମଧ୍ୟ ଫାଇଦା ମିଳେ ।

ଔଷଧ :

ଏଲୋପାଥିରେ କୃମିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯେଉଁ ଟାବ୍‌ଲେଟ୍ କିମ୍ବା ସିରପ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ, ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା : ଏଓସିନୋପିନ୍ (ଟାବ୍‌ଲେଟ୍ ଏବଂ ସିରପ୍), ଟାବ୍‌ଲେଟ୍ : ଆଣ୍ଟିପାର୍, କ୍ରିଷ୍ଟୋଏଡ୍, ଡ଼ାଇକାର୍ବ ବିଟର ପିଲ୍ସ, ପିଣ୍ଟେଜୋଲ୍, ଆଣ୍ଟେସିଲ୍, ହେଲ୍‌ମାସିଡ୍, ନିମୋସିଡ୍, ନିବାକ୍ୱିନ୍, ସାୟୋଲାନ୍,

ବେନାସାଇଡ୍ ଆଦି । ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କର କୃମିର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଯେଉଁ ପ୍ରମୁଖ 'ସଲ୍ଭେଣ୍ଟନୋ'ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ ସେଥିମଧ୍ୟରୁ 'ବେଣ୍ଡେକ୍ସ' ଏବଂ 'ମେବେକ୍ସ' ପ୍ରମୁଖ । ତେବେ ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କେବଳ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ହିଁ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାବଧାନ ! ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା ଯେକୌଣସି ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ ହାନିକାରକ ହୋଇପାରେ !

ଏହାର ହୋମିଓପାଥି ଏବଂ ଆୟୁର୍ବେଦିକ ଚିକିତ୍ସା ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

ଶିଶୁର ଦନ୍ତରୋଗ :

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ୬ ମାସରୁ ଉଠିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ୩-୪ ମାସରୁ କିମ୍ବା ୧ ବର୍ଷ ବୟସରେ ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ପୂର୍ବରୁ ତାହା ଶିଶୁର ମାଢ଼ି ଭିତରେ ଭିତରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ସେତେବେଳେ ଶିଶୁକୁ ଅସୁସ୍ଥ ଲାଗିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେ ଲାଳ ଗଡ଼ାଏ । ସବୁ ଜିନିଷକୁ ଚୋବାଇବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରେ ଏବଂ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ି ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁର ଏହି ଅସୁସ୍ଥତା ପାଇଁ ଆପଣ କ'ଣ କରିବେ ?

- ତା'ର ମାଢ଼ିକୁ ଆଙ୍ଗୁଠିରେ ଆସ୍ତେ ଆସ୍ତେ ରଗଡ଼ନ୍ତୁ ।
- ଚୋବାଇବାକୁ କିଛି ଦିଅନ୍ତୁ – କଞ୍ଚା ଗାଜର ଆଦି । ସେ ଯେପରି ଏଗୁଡ଼ିକ ଢୋକିନଦିଏ ସେଥିପ୍ରତି ହୁସିଆର ରହନ୍ତୁ । ଏହା ତଣ୍ଟିରେ ଲାଗି ଭୟଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତି ହୋଇପାରେ !
- ପିଇବା ଜିନିଷ କପ୍‌ରେ ଦିଅନ୍ତୁ, କାରଣ ଶୋଷିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ।
- ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ପବନରେ ବୁଲାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁର ସବୁ ଦାନ୍ତ ବାହାରିଯାଏ (ଦୁଇ ବର୍ଷ ବୟସରେ) ତାକୁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଚୋବାଇକରି ଖାଇବା ଭୋଜନ, ତାଜା ଫଳ ଏବଂ କଞ୍ଚା ପରିବା ଆଦି ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ତାର ମାଂସପେଶୀ ଶକ୍ତ ହେବା ସହିତ ଦାନ୍ତ

ମଧ୍ୟ ସଫା ହେବ । କାରଣ ଏପରି ଜିନିଷରେ ପ୍ରଚୁର ତନ୍ତୁଳ ପଦାର୍ଥ ରହିଥାଏ । ଦୁଧ ଦାନ୍ତ ସଫା ରଖିବା ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ତେଣୁ ଶିଶୁକୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଦାନ୍ତ ସଫାକରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁର ଦାନ୍ତକୁ ଏପରି ଭାବରେ ସଫା କରନ୍ତୁ ଯେପରି ତାକୁ ଏହା ଏକ ଖେଳ ପରି ମଜା ଲାଗିବ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାର ଦାନ୍ତ ସୁସ୍ଥ ତଥା ପରିଷ୍କାର ରହିବ ଏବଂ ସେ ନିଜେ ତା'ର ଦେଖାଶୁଣା କରିବ ।

ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟରେ ଯେପରି କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ରହିବ ସେ ଦିଗରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ସ୍ଥାୟୀ ଦାନ୍ତର ସୁସ୍ଥ ନିର୍ମାଣ ପାଇଁ ଅନିର୍ବାଯ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

- ତିନି ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଶିଶୁକୁ ସକାଳେ ଏବଂ ରାତିରେ ଶୋଇବା ପୂର୍ବରୁ ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଥର ଖାଇବା ପରେ କୁଳି କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ ।
- ମିଠା, ଚକୋଲେଟ୍ ଆଦି ଖାଇବାକୁ ନ ଦେଲେ ଭଲ ।
- ରାତିରେ ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବା ପରେ କିଛି ମିଠା ଖାଇବାକୁ କିମ୍ବା ପିଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ବରଫଯୁକ୍ତ ଜିନିଷ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅଧିକ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା ଜିନିଷ ଖାଇବା ପରେ ପରେ ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।





ଉଚ୍ଚ ଜ୍ୱର

ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ସ୍ୱାଭାବିକ ମାତ୍ରାରୁ ଅଧିକ ହେବା ଅବସ୍ଥାକୁ 'ଜ୍ୱର' କୁହାଯାଏ । ଜ୍ୱର ହେଲେ ଶରୀରରେ କିଛି ଅସୁବିଧା ହେବାର ସଂକେତ ମିଳିଥାଏ । ଶିଶୁମାନେ ସେମାନଙ୍କ ସମସ୍ୟା ନିଜେ କହିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରକୃତି ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜ୍ୱର ଏବଂ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ମାଧ୍ୟମରେ ସୂଚନା ମିଳେ ପିତାମାତାଙ୍କୁ । ଏହାକୁ ହାଲୁକା ଭାବେ ଗ୍ରହଣ ନ କରି ଗମ୍ଭୀରତାର ସହ ବିଚାର କରିବା ଦରକାର । କେତେକ ଜ୍ୱରଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁ ମଧ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଓ ଠିକ୍ ଉପାୟରେ ଏହାର ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଟାଇଫଏଡ୍ ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କ ତାନିକା ପ୍ରଦାହ (ମେନିଞ୍ଜାଇଟିସ୍) ଜ୍ୱର ଏହିପରି ଭୟାନକ ଜ୍ୱରର ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ।

ଜ୍ୱରର ଉପଦ୍ରବରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ :

ଶରୀରର ତାପମାତ୍ରା କୌଣସି କାରଣରୁ ୯୮.୪ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହାଇଟ୍ କିମ୍ବା ୩୭ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ସେଲ୍‌ସିୟସ୍‌ରୁ ଅଧିକ ହୋଇଗଲେ, ଶରୀର ଜ୍ୱର ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ବୋଲି ଧରାଯାଏ । ଜ୍ୱର କେତେ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷଜ୍ଞମାନଙ୍କ ମତରେ ଜ୍ୱର କୌଣସି ରୋଗ ନୁହେଁ ବରଂ ତାହା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ମାତ୍ର । ଜ୍ୱର ହେଲା ପରେ ଅଧିକାଂଶ ରୋଗୀମାନଙ୍କଠାରେ ଅନ୍ୟ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକାଶ ପାଇଥାଏ ।

ଜ୍ୱର ସାଥିରେ ସୃଷ୍ଟି ହେଉଥିବା ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରମୁଖ ୧୦ଟି ହେଉଛି : ୧. ଶୋଷ ଲାଗିବା, ୨. ବାନ୍ତି ଲାଗିବା, ୩. ଅତିସାର (ଝାଡ଼ା ଲାଗିବା), ୪. ଅରୁଚି (କିଛି ଖାଇବାକୁ ମନ ନ କରିବା), ୫. ପେଟଫମ୍ପା (ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ଆଦି ହେବା), ୬. କୋଷ୍ଠବଦ୍ଧତା, ୭. ଶ୍ୱାସ, ୮. କାଶ, ୯. ହେକୁଟି, ୧୦. ମୂର୍ଚ୍ଛା (ବେହୋସ) ।

ଟାଇଫଏଡ୍ : କାରଣ ଏବଂ ନିଦାନ :

ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ବର ବୟସ୍କ ଓ କିଶୋରମାନଙ୍କୁ ସାଲମୋନିଲା ଟାଇଫି ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୁଏ । ଚିକିତ୍ସାରେ ଅବହେଳା କଲେ ଏହାଯୋଗେ ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ । ଆଜିକାଲି ଛୋଟପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ପିଇବା ପାଣି ପ୍ରଦୁଷଣ କାରଣରୁ ଏହି ରୋଗ ହେଉଛି । ମନେରଖିବାର କଥା ଯେ, ମୁଖ୍ୟତଃ ଏହା ଏକ ଜଳବାହିତ ରୋଗ ।

ଟାଇଫଏଡ୍ କାହିଁକି ହୋଇଥାଏ :

ପ୍ରଦୂଷିତ ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପ୍ରଦୂଷିତ ପାଣି ପିଇବା କାରଣରୁ ସାଲମୋନିଲା ନାମକ ଜୀବାଣୁ ପେଟକୁ ଯାଇଥାଏ । ଆମାଶୟରେ ଥିବା ପାଚକ ଅମ୍ଳ କାରଣରୁ ବହୁତ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ମରିଯାଆନ୍ତି । ଯେଉଁଗୁଡ଼ିକ ବଞ୍ଚିରହନ୍ତି, ସେମାନେ ଅନ୍ତ୍ରରେ ପହଞ୍ଚି ସେଠାରୁ ରକ୍ତ ସାହାଯ୍ୟରେ ବିଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ ଯଥା : ଯକୃତ ଏବଂ ପିତ୍ତାଶୟରେ ପହଞ୍ଚି ନିଜର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇଥାନ୍ତି । ତା ପରେ ରକ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଥାନ୍ତି । ଏଥିପାଇଁ ପାଖାପାଖି ୧୦–୧୪ ଦିନ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ଏବଂ ଏହି ସମୟକୁ ରୋଗର ଉଷ୍ମାଣ କାଳ କୁହାଯାଏ । ରକ୍ତରେ ଏହି ଜୀବାଣୁର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରବଳ ଜ୍ବର ଆସିଥାଏ । ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ନିଜର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇବାପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସ୍ଥାନ ହେଉଛି ପିତ୍ତାଶୟ । ପିତ୍ତାଶୟରୁ ଏହି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ବୃହଦାନ୍ତ୍ରରେ ପହଞ୍ଚି ମଳଦ୍ୱାରା ପ୍ରଚୁର ସଂଖ୍ୟାରେ ବାହାରିଥାଆନ୍ତି । କିଛି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ମୂତ୍ରାଶୟରେ ପହଞ୍ଚି ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରିଥାଆନ୍ତି । ଶୌଚ ପରେ ହାତ ନ ଧୋଇଲେ ଏହି ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ନଖରେ ରହିଯାଏ । ମଇଳା ଯାଉଥିବା ଲାଇନ୍‌ରେ କୌଣସି ପ୍ରକାର କଣା ଥିଲେ ଏହା ପିଇବା ପାଣି ବାହକ ପାଇପ୍‌ରେ ଅତି ସହଜରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

- ହଠାତ୍ ଜ୍ବର ଆସିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ଝାଡ଼ା ହେବା ଏବଂ ପରେ କୋଷ୍ଟକାଠିନ୍ୟ ହୋଇଯିବା ।
- ଅସୁସ୍ଥି ଲାଗିବା ।

- ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଏବଂ ଦେହ ବ୍ୟଥା ହେବା ତଥା ହାଲ୍କା କାଶ ହେବା ।
- ପେଟରେ ମୃଦୁ୍ୟ ବ୍ୟଥା ହେବା ଏବଂ ମୃଦୁ୍ୟ ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା । ପରେ ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିବା ଏବଂ କାଶ ବଢ଼ିବା ।
- ରୋଗ ବଢ଼ିବା ସହ ପେଟ ଫୁଲିବା, ପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହେବା ।
- ବୃକକ୍ ଏବଂ ପିତ୍ତାଶୟ ଫୁଲିବା ।
- ଚେହେରା ଶେତା ଦିଶିବା ।
- କିଛି ରୋଗୀଙ୍କର ପେଟ ଏବଂ ଛାତିର ତଳପାଖରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ମୋତିପରି ଧଳା ଦାଗ ପଡ଼ିବା ।

ଦୁଷ୍ପରିଣାମ :

ପିଲାଙ୍କଠାରେ ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ବେଶୀ ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ହୋଇଥାଏ ।

- ଶ୍ୱସନୀପ୍ରଦାହ (ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍) ।
- ନ୍ୟୁମୋନିଆ ।
- ପେଟ ଫୁଲା (ପାରାଲିଟିକ୍ ଇଲିୟସ୍) ହେବା ।
- ପିତ୍ତାଶୟ ଏବଂ ଛାତିରେ ଫୁଲା ହେବା ।
- ମସ୍ତିଷ୍କ ତାନିକା ପ୍ରଦାହ (ମେନିନ୍ଜାଇଟିସ୍) ହେବା ।
- ଅନ୍ତରେ ଘା' (ଅଲ୍ସର୍) ହେବା ।
- ଗଣ୍ଠି ଦରଜ ହେବା ।
- ରକ୍ତହୀନତା ହୋଇଯିବା ।

ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗର ବାହକ କାହାକୁ କୁହାଯାଏ ଏବଂ ସେ ଅନ୍ୟପାଇଁ ବିପଦଜନକ କାହିଁକି ?

ଯେଉଁ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ଟାଇଫଏଡ୍ ଜୀବାଣୁ ମଳ ବା ପରିସ୍ରାରେ ବାହାରିଥାଏ, କିନ୍ତୁ ରୋଗର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ ସେପରି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗର ବାହକ କୁହାଯାଏ । ଏମାନେ ଅଜ୍ଞାନତାବଶତଃ ଏହି ଜୀବାଣୁକୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରସାର କରିଥାନ୍ତି । ତେଣୁ ଯେଉଁ ଲୋକମାନଙ୍କର ବାହକ ହେବାର ସନ୍ଦେହ ଥାଏ ସେମାନଙ୍କର ମଳ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କଲେ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ :

- ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧୁଥିବା, ଖାଦ୍ୟ ପରଷୁଥିବା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତିଦିନ ନଖ କାଟିବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ନଖ ନିୟମିତ କାଟିବା ଉଚିତ୍ । ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସମସ୍ତେ ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲ ଭାବରେ ହାତ ଧୋଇବା ଦରକାର । ଶୌଚ ଏବଂ ପରିସ୍ରା କରିବା ପରେ ହାତ ଧୋଇବା ଜରୁରୀ ।
- ରୋଗୀକୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କଠାରୁ (ବିଶେଷ କରି ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରୁ) ଅଲଗା ରଖନ୍ତୁ । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରୋଗୀର ମଳ ଏବଂ ପରିସ୍ରା ଲାଗ ଲାଗ ତିନିଥର ପରୀକ୍ଷା କରି ଜୀବାଣୁ ମୁକ୍ତ ଦେଖା ନ ଯାଇଛି ବ୍ୟକ୍ତି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଧରିବା, ଶୋଇବା ଆଦି ବାରଣ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ରୋଗୀ ପୁରାପୁରି ଠିକ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତା ହାତରେ ଖାଦ୍ୟ ତିଆରି କରାଇବା କିମ୍ବା ପରଷିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ଜଳ ଯୋଗାଣର ପାଣି ପରିଷ୍କାର ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- ରୋଗୀକୁ ଆଧୁନିକ ଶୌଚାଳୟରେ ଶୌଚ କରାନ୍ତୁ ଏବଂ ଯଦି ସମ୍ଭବ ନ ହୁଏ ତେବେ ତାର ମଳକୁ ଗାତରେ ପୋତିଦିଅନ୍ତୁ ନ ହେଲେ ଜଳାଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟିକାକରଣ କରନ୍ତୁ ।

ଟିକାକରଣ କେବେ କରାଇବେ : ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଏହି ଟିକାକରଣ ଦ୍ୱାରା ବହୁ ପରିମାଣରେ ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ଟାଇଫଏଡ୍ ପାଇଁ ଟିକା ଶିଶୁକୁ ୨ ବର୍ଷରୁ ୩ ବର୍ଷ ବୟସ ଭିତରେ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

ଉପଚାର କିପରି କରିବେ : ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ଶିଶୁକୁ ୧-୨ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆରାମ କରିବାକୁ ଦେଲେ, ସରଳ ଓ ସହଜରେ ହଜମ ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଦେଲେ ତଥା ଠିକ୍ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଔଷଧ ଦେଲେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ମିଳିଥାଏ ।

କିଛି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ :

- ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ବୟସ୍କ ଏବଂ ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ରୋଗ । କିନ୍ତୁ ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ପାଖାପାଖି ୧୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ଏବଂ ୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍‌ର ୧-୨ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଟାଇଫଏଡ୍ ହୋଇଥାଏ ।
- ପାୟ ୫ ପ୍ରତିଶତ ବଡ଼ ଲୋକ ହିଁ ରୋଗବାହକ ହୋଇଥାଆନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଏହାର ସଂଖ୍ୟା ପାୟ ନଗଣ୍ୟ ।
- ୮୦ ଦଶକରେ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ୧-୨ ପ୍ରତିଶତ ହିଁ ଥିଲା, କିନ୍ତୁ ୯୦ ଦଶକରେ ଏଥିରେ ୧୫-୨୦ ଗୁଣ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଛି ।
- ଅଧିକତର ଶିଶୁ ରୋଗୀ ୨-୩ ମାସରେ ମଳ ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ବଡ଼ମାନଙ୍କଠାରେ ବାହକ ଅବସ୍ଥା ଏକ ବର୍ଷ କିମ୍ବା କିଛି ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ।
- ସଫଳ ଟୀକାକରଣ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରାୟ ୭୦-୭୫ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

ଟାଇଫଏଡ୍‌ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ :

ସାଧାରଣତଃ ଲୋକମାନେ ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜ୍ୱର ଲାଗିରହିଲେ ତାକୁ ଟାଇଫଏଡ୍ କହିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସକୀୟ ଭାଷାରେ ଏହା ଠିକ୍‌ନୁହେଁ । ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱର ଏକ ବିଶେଷ ରୋଗ । ଟାଇଫଏଡ୍ ଶବ୍ଦର ଉତ୍ପତ୍ତି ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦ ଟାୟଫାସ୍‌ରୁ ଆସିଅଛି, ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ମୂର୍ଚ୍ଛା ହୋଇଯିବା । ଏହି ରୋଗ ସାଲମୋନେଲା

ଟାଇଫି ନାମକ ଜୀବାଣୁର ସଂକ୍ରମଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ଏହିପରି ଆଉ ଏକ ରୋଗ 'ପାରା–ଟାଇଫି' ମଧ୍ୟ ମନୁଷ୍ୟମାନଙ୍କଠାରେ ଜ୍ୱର କରାଇପାରେ । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପାଣି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ନିରାପତ୍ତା ନ ଥାଏ, ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ରହେ । ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରୁ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟତଃ ସମାପ୍ତ ହୋଇସାରିଲାଣି ।

ପ୍ରତିବର୍ଷ ସାରାବିଶ୍ୱରେ ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗ ପାୟ ୫୦ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଛି । ଅନୁମାନାନୁସାରେ, ଦେଶରେ ପ୍ରତି ଏକ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୨–୨୨ ବ୍ୟକ୍ତି ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବସ୍ତିରେ ବାସକରୁଥିବା ପ୍ରାୟ ଏକ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ବାର୍ଷିକ ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ବେଳେବେଳେ ଏହା ବ୍ୟାପକ ହୋଇ ଚାରିଆଡ଼େ ଏକା ସାଙ୍ଗରେ ଅନେକ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ : ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗ ଯେ କୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିକୁ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଏହା ମୁଖ୍ୟତଃ ୫–୧୦ ବର୍ଷର ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ରୋଗର ସମ୍ଭାବନା ପୁରୁଷମାନଙ୍କୁ ମହିଳା ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗର ଆରମ୍ଭ ଧୀର ଗତିରେ ହୋଇଥାଏ । ଆରମ୍ଭରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ହାଲିଆ ଲାଗିବା, ଭୋକ ନ ହେବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ, ପରେ ଜ୍ୱର ଆସେ । ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼େ । ଜ୍ୱର ସକାଳେ କମ୍ ଏବଂ ଦିନ ବଢ଼ିବା ସାଥିରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ବିନା ଉପଚାର କିମ୍ବା ଭୁଲ୍ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱର ୩–୪ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଗି ରହିଥାଏ । ଜ୍ୱର ସାଥିରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ମାନସିକ ଦୁର୍ବଳତା ଆଦି ହୋଇପାରେ । ପ୍ରଥମ ସପ୍ତାହରେ ଜ୍ୱର ବଢ଼ିଥାଏ, ତା ପରେ ଗୋଟିଏ ସ୍ତରରେ ରହିଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଜ୍ୱର ସାଥିରେ ଶୀତ ଲାଗେ କିନ୍ତୁ କମ୍ପ ଆସେ ନାହିଁ । ତୀବ୍ର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ । ରୋଗୀ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । କାହାର ଶୁଖିଲା କାଶ କିମ୍ବା ଗଳାରେ ଖିଚ୍‌ଖିଚ୍ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ପେଟବ୍ୟଥା, ଗ୍ୟାସ୍ ଏବଂ ଝାଡ଼ା ହୋଇପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ୩–୪ ସପ୍ତାହରେ ଜ୍ୱର ହ୍ରାସ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଯଦି ରୋଗୀ ଅର୍ଦ୍ଧମୁର୍ଚ୍ଛିତ ହୋଇ ରହିଥାଏ ତେବେ ଏହି ସମୟରେ ସେ ବାଉଳା ଚାଉଳା ହୁଏ । କିଛି ରୋଗୀଙ୍କର ରୋଗ କାରଣରୁ ଅନ୍ତରେ ଘା' ହୋଇଯାଏ । ତହିଁରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ରକ୍ତ ମଳସାଥିରେ ବାହାରିଥାଏ ।

ଯଦି ଘା' ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଅନ୍ତରେ କଣା କରି ପେଟର ଝିଲ୍ଲୀରେ ପହଞ୍ଚି ଅତି ଭୟଙ୍କର ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରେ । ରୋଗ ସମୟରେ ରୋଗୀ ବହୁତ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତା'ର ଓଜନ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ବାଳ ଝଡ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ରୋଗୀ କୁପୋଷଣର ବି ଶୀକାର ହୋଇପାରେ ।

ରୋଗ କିପରି ହୁଏ : ରୋଗୀ ଏବଂ କିଛି ସାଧାରଣ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ମଧ ଶରୀରରେ ଟାଇଫଏଡ଼ର ଜୀବାଣୁ ବାସ କରିଥାନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ସେମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ । ତାଙ୍କ ମଳରୁ ନିୟମିତ ଭାବେ ଟାଇଫଏଡ଼ର ଜୀବାଣୁ ବାହାରି ଥାଆନ୍ତି । ମାଛି କିମ୍ବା କୌଣସି କୀଟପତଙ୍ଗ ଦ୍ୱାରା ବେଳେବେଳେ ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି, ଦୁଧ ଇତ୍ୟାଦି ପ୍ରଦୂଷିତ ହୋଇ ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କରି, ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରାଇଥାଏ । କିଛି ରୋଗୀଙ୍କର କଫ, ବାନ୍ତି ଏବଂ ପରିସ୍ରାରେ ମଧ ଏହି ଜୀବାଣୁ ମିଳିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗ କରାଇଥାଏ ।

<u>ମଳରେ ବାହାରିବା ପରେ ଏହି ଜୀବାଣୁ ପାଣିରେ ଏକ ସପ୍ତାହ, ବରଫରେ ଏକ ମାସ ଏବଂ ମାଟିରେ ପାୟ ଦୁଇ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହିଥାନ୍ତି । ଟାଇଫଏଡ଼ର କୀଟାଣୁ ବହୁତ କମ୍ ତାପମାତ୍ରା, ଶୁଖିଲା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ କିମ୍ବା ମାଟିରେ ମଧ ଜୀବିତ ରହନ୍ତି । ତେଣୁ ଟାଇଫଏଡ଼ ରୋଗ ପ୍ରଦୁଷିତ ଆଇସକ୍ରିମ୍, ବନ୍ଦ ଡବା କିମ୍ବା ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ମିଳୁଥିବା ଖାଦ୍ୟପଦାର୍ଥକୁ ଖାଇଲେ ମଧ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ପାଣି ପ୍ରଦୁଷିତ ହୋଇଥିବ ତେବେ ସେଥିରେ ରହୁଥିବା ମାଛକୁ ଖାଇଲେ ମଧ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।</u>

ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବର୍ଷା ଦିନରେ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ବନ୍ୟାଗ୍ରସ୍ତ କିମ୍ବା ଭୂକମ୍ପଆଦି ପ୍ରାକୃତିକ ବିପଦ ସମୟରେ ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗ ବହୁତ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ମେଳା, ହାଟ, ସ୍ନାନପର୍ବ ଆଦି ଭିଡ଼ ସମୟରେ ପରିଷ୍କାର ପିଇବା/ ଖାଇବାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ନ ଥିବାରୁ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ ଏବଂ ବିକଟାଳ ରୂପ ଧାରଣ କରିଥାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ : ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗ ସମାପ୍ତ ହୋଇଗଲାଣି । କିନ୍ତୁ ଏହି ରୋଗର ବିପଦ ଆମ ଦେଶରେ ଏବେବି ରହିଛି । ଯଦି ସମୁଚିତ ଧ୍ୟାନ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଆମେ ମଧ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା ।

- ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱରରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ରୋଗୀର ଶୀଘ୍ର ଉପଚାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଫଳରେ ସେ ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କୁ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ ।
- ରୋଗବାହକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କର ଚିହ୍ନଟ ଆବଶ୍ୟକ । ଏହି ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କଠାରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏନାହିଁ, କିନ୍ତୁ ମଳ ଦ୍ୱାରା ଜୀବାଣୁ ବାହାରିଥାଏ ।
- ରୋଗରୁ ବଞ୍ଚିବା ପାଇଁ ପାଣି, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଏବଂ ଦୁଧକୁ ପ୍ରଦୂଷିତ ହେବାରୁ ବଞ୍ଚାନ୍ତୁ ।
- ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ, ପାନୀୟ ଜଳ ସୁରକ୍ଷିତ । ଯଦି ଆଖପାଖରେ ରୋଗ ବ୍ୟାପୁଥାଏ ତେବେ ପାଣିକୁ ସିଝାଇ କିମ୍ବା ଫିଲ୍‌ଟର କରି ପିଇବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ରାସ୍ତାରେ ପାଣି ପିଇବାକୁ ହୁଏ ତେବେ ନଳକୂପ କିମ୍ବା ଗଭୀର ହାଣ୍ଡପାଇପ୍‌ର ପାଣି ପିଅନ୍ତୁ । ଆଜିକାଲି ମିନରାଲ୍ ଜଳର ବୋତଲ ବି କିଣିବାକୁ ମିଳୁଛି ।
- ଖୋଲାସ୍ଥାନରେ ମଳତ୍ୟାଗ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ଏବଂ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଏପରି କରିବାରୁ ରୋକନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟ ପାଦର୍ଥକୁ ମାଛି, ମଶା ଏବଂ ଅସରପାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- କଞ୍ଚା ପରିବା ଏବଂ ଫଳକୁ ପାଣିରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୋଇ ଖାଆନ୍ତୁ ।
- ମଳ ତ୍ୟାଗ ପରେ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପୂର୍ବରୁ ହାତକୁ ସାବୁନ୍‌ରେ ଭଲ ଭାବରେ ଧୁଅନ୍ତୁ ।
- ନଖ ଛୋଟ ରଖନ୍ତୁ । ନିୟମିତ ନଖ କାଟନ୍ତୁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବି ନଖ କାଟନ୍ତୁ ।
- ଘର ଏବଂ ରୋଷେଇ ଘର ସ୍ୱଚ୍ଛ ରଖନ୍ତୁ ତଥା ଘରେ ମାଛି–ମଶା ଏବଂ ଅସରପା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ରଖନ୍ତୁ ।
- ମେଳା, ହାଟ, ସ୍ନାନପର୍ବରେ ଯିବା ସମୟରେ ପାଣି ଏବଂ ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ, ସେହି ସମୟରେ କେବଳ ତାଜା କିମ୍ବା ଗରମ ଖାଦ୍ୟ ଖାଆନ୍ତୁ ।

- ଯଦି ଘରେ କୌଣସି ଟାଇଫଏଡ୍ ଗ୍ରସ୍ତ ବ୍ୟକ୍ତି ଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତାଙ୍କର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ରଖିବେ । ରୋଗୀର କପଡ଼ା, ଶେଜକୁ ଅଲଗାରେ ଗରମ ପାଣିରେ ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତିପାଇଁ ଟିକା ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଅଛି । ଏହାର ୪ରୁ ୬ ସପ୍ତାହ ବ୍ୟବଧାନରେ ଦୁଇଟି ମାତ୍ରା ନେଲେ ତିନି ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ । ଯଦି ଆଖପାଖରେ ଟାଇଫଏଡ୍‌ର ପ୍ରକୋପ ଅଛି, ଘରର ସଦସ୍ୟ ଟାଇଫଏଡ୍‌ରେ ପୀଡ଼ିତ, ତେବେ ସ୍କୁଲ ଯିବା ପିଲା, ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାର କର୍ମଚାରୀମାନଙ୍କୁ, ଡ଼ାକ୍ତର ଏବଂ ଯାତ୍ରା କିମ୍ବା ମେଳାରେ ଯାଉଥିବା ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ଟିକାକରଣ କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଜ୍ୱର ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱର ନୁହେଁ ଏବଂ ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱର କେବଳ ଉଚିତ୍ ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଜଣାଯିବା ସମ୍ଭବ । ଆଜିକାଲି ଟାଇଫଏଡ୍ ଜ୍ୱରର ଉପଚାର ପାଇଁ ଅନେକ ପ୍ରଭାବକାରୀ ଔଷଧ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଛି । ଚିକିତ୍ସା ଫଳରେ ରୋଗକୁ ଆୟତ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଟାଇଫଏଡ୍ ରୋଗ ବର୍ତ୍ତମାନ ଦେଶର ଏକ ଗୁରୁତର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମସ୍ୟା । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରି ତାଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହେଉଅଛି । ଆମ୍ଭେମାନେ ପରିମଳ ଓ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଟାଇଫଏଡ୍‌ରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବା ।

ଡ଼େଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର : ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରତିଷେଧ ଉତ୍ତମ

ବୈଜ୍ଞାନିକ ଅନୁସନ୍ଧାନ ଦ୍ୱାରା ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, 'ଡ଼େଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର' ଏକ ବିଷାଣୁ–ଜନିତ ରୋଗ, ଯାହାର କାରକ ହେଉଛି 'ଫ୍ଲେବି ଭାଇରସ୍' । ଏହା ଏକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଭୂତାଣୁ ।

ଡ଼େଙ୍ଗୁ କିପରି ବ୍ୟାପେ ?

ଡ଼େଙ୍ଗୁ ବିଷାଣୁର ବାହକ 'ଏଡ଼ିସ୍' ନାମକ ଏକ ମଶା । ବର୍ଷା ଋତୁରେ ଏହି ମଶା ଅଧିକ ମିଳିଥାନ୍ତି । ଏହା ଜମିଥିବା ପାଣି, ନିଷ୍ପ୍ରୟୋଜନ ଟିଣଡ଼ବା, ଭଙ୍ଗା ବୋତଲ, ବାଲ୍ଟି, ପୁରୁଣା ଟାୟାର, ଫୁଲଦାନୀ, ଏୟାର କୁଲର, ମାଟିପାତ୍ର, ନଡ଼ିଆ ଖୋଳ, ଗଛର କୋରଡ଼ ଆଦି ସ୍ଥାନରେ ଜନ୍ମିଥାନ୍ତି । ଏହି ମଶା ଗାଢ଼

କଳାରଙ୍ଗର ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଏହାର ଶରୀର ଓ ଗୋଡ଼ରେ ଧଳା ଧଳା ଧାର ହୋଇଥିବା କାରଣରୁ ଏହାକୁ 'ଟାଇଗର ମଶା' ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ ।

ଏହା ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଯୋଗ୍ୟ ଯେ ଅନ୍ୟ ମଶାଙ୍କପରି ପୁଂ 'ଏଡ଼ିସ୍' ମଶା ଫୁଲଫଳର ରସ-ପାନ କରେ । କେବଳ ମାଈ ମଶା, ରକ୍ତର ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରେ । ଦୁଇ-ତିନି ଦିନରେ ଥରେ ଏହା ମଣିଷକୁ କାମୁଡ଼େ । ମାଈ 'ଏଡ଼ିସ୍' ମଶା ବହୁତ ନିର୍ଭିକ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଦିନରେ ମଣିଷଙ୍କୁ କାମୁଡ଼ିଥା'ନ୍ତି । ଏହାର ଜୀବନ କାଳ ୮ରୁ ୩୪ ଦିନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ମଶା ଅଧିକ ଦୂର ଉଡ଼ି ପାରନ୍ତିନି (୧୦୦ ମିଟରରୁ କମ୍) । ଏହି କାରଣରୁ ଡ଼େଙ୍ଗୁର ପ୍ରସାର ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀର ଗତିବିଧି ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଅଧିକ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଏହି ରୋଗର ସର୍ବାଧିକ ପ୍ରକୋପ ଅଧିକ ଜନବହୁଳ ସହରମାନଙ୍କରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । 'ଏଡ଼ିସ୍' ମଶାର ଉନ୍ମୂଳନ ଖୁବ୍ ସହଜ । ଜ୍ୱର ଆସିବାର ୧୮ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଓ ରୋଗ ଆରମ୍ଭର ତିନି ଦିନ ଭିତରେ ରୋଗୀକୁ କାମୁଡ଼ିଲେ 'ଏଡ଼ିସ୍' ମାଈ ମଶା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏବଂ ଆଜୀବନ ସଂକ୍ରାମକ ରହନ୍ତି । ଲାଳଗ୍ରନ୍ଥିରେ ଜୀବାଣୁଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟାରେ ନିରନ୍ତର ବୃଦ୍ଧି କାରଣରୁ ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପରେ ମାଈ ମଶା ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିବାର କ୍ଷମତା ପ୍ରାପ୍ତ କରିଥାଏ ।

ଉଷ୍ମଣ କାଳ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷା ସମୟ :

ଡ଼େଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱରର ଉଷ୍ମଣ କାଳ (ଇନ୍‌କୁବେସନ ପିରିୟଡ୍) ୫ରୁ ୬ ଦିନ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ସାଧାରଣତଃ ପ୍ରଭାବୀ 'ଇମ୍ୟୁନିଟି' (ପ୍ରତିରକ୍ଷା) ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ ।

ଡ଼େଙ୍ଗୁ ୨ ପ୍ରକାରର :

ଡ଼େଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।

- କ୍ଲାସିକ୍ ଡ଼େଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର ଏବଂ
- ହେମୋରେଜିକ୍ ଡ଼େଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର

କ୍ଲାସିକ୍ ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର :

ଏଥିରେ ରୋଗୀକୁ ହଠାତ୍ ୧୦୪ରୁ ୧୦୬ ଡିଗ୍ରୀ ଫାରେନ୍‌ହିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତୀବ୍ର ଜ୍ୱର ଆସିଥାଏ । ମିଳିମିଳା ପରି ଦାଗ ହାତ ଏବଂ ପାଦରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଗୋଡ଼ ଏବଂ ଅଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଭୋକ ନ ହେବା, ପାଟିର ସ୍ୱାଦ ଖରାପ ହେବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ପେଟରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ଅନୁଭୂତି, ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀ ଏବଂ ହାଡ଼ରେ ବ୍ୟଥା ହେବା, ତୀବ୍ର ଅଣ୍ଟା ବ୍ୟଥା, ମୁଣ୍ଡ ଏବଂ ଆଖିପତାରେ ବ୍ୟଥା, ଅତ୍ୟଧିକ ହାଲିଆ ଲାଗିବା ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । ଯକୃତ ତଥା ବେକର ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ମଧ୍ୟ ଫୁଲିପାରେ ।

ପ୍ରାୟ ୩-୪ ଦିନ ପରେ ଜ୍ୱର ହ୍ରାସ ପାଇପାରେ । ପୁଣି କିଛି ଦିନ ପରେ ଜ୍ୱର ଲେଉଟିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥରକ ତୀବ୍ରତା ଅପେକ୍ଷାକୃତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ହେମୋରେଜିକ୍ ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର :

ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱରର ଏହି ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ରୋଗର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପର ଶ୍ୱସନ-ମାର୍ଗର ସଂକ୍ରମଣ ସହିତ ମନ୍ଦ ଲକ୍ଷଣ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତତ୍‌ପଶ୍ଚାତ୍ କାନ, ନାକ, ପାଟି ଏବଂ ମଳ-ଦ୍ୱାରରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ଶେଷରେ ରୋଗୀ ଅଭିପାତ ଦଶାରେ ପହଞ୍ଚିଯାଏ । ରୋଗର ଏହି ପରିଣତିକୁ 'ଡେଙ୍ଗୁ ସକ୍ ସିଣ୍ଡ୍ରୋମ୍' ନାମରେ ଅଭିହିତ କରାଯାଏ । ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗୀର ଅବସ୍ଥା ଧୀରେ ଧୀରେ ସୁଧୁରି ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଉଚିତ ଚିକିତ୍ସା ନ ହେଲେ ରୋଗୀର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ ।

ପ୍ରୟୋଗଶାଳା ପରୀକ୍ଷଣ : ରୋଗୀର ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷାରେ ଶ୍ୱେତ ରକ୍ତକୋଷାଳ୍ପତା ଏବଂ ରକ୍ତଚକ୍ରିକା ଅଳ୍ପତାର ଦୋଷ ମିଳିପାରେ ।

ରୋଗୀର 'ସିରମ୍'ର 'ଟିସୁ-କଲ୍‌ଚର' ଦ୍ୱାରା ଡେଙ୍ଗୁ ଭାଇରସ୍‌ର ପୃଥକୀକରଣ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ବିଭେଦୀ ନିଦାନ : 'ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର'ର ନିର୍ଣ୍ଣୟ ପାଇଁ ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକରୁ ବିଭେଦ କରାଯିବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ନିମ୍ନଲିଖିତ ରୋଗଗୁଡ଼ିକରେ ବି ଅନେକାଂଶରେ ଡେଙ୍ଗୁଜ୍ୱର ପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

- ମ୍ୟାଲେରିଆ,
- ମିଳିମିଳା,
- ସ୍କ୍ରବ୍ ଟାଇଫସ୍,
- ଲେପ୍ଟୋ ସ୍ପାଇରୋସିସ୍,
- ସେଣ୍ଡ୍-ଫ୍ଲାଇ ଫିବର ଏବଂ
- କାମଳ-ରହିତ ପିତ୍ତ-ଜ୍ୱର

ଉପଚାର : 'ଡେଙ୍ଗୁ'ର ଉପଚାର ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ 'ଏଣ୍ଟି-ଭାୟରଲ' ଔଷଧ ବର୍ତ୍ତମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆବିଷ୍କୃତ ହୋଇନାହିଁ । ଏହି ରୋଗର କେବଳ ଲାକ୍ଷଣିକ ଉପଚାର ହିଁ ସମ୍ଭବ । ତେଣୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ଦ୍ୱାରା ଔଷଧର ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ ।

- ଶରୀରରେ ଜଳର ଅଭାବକୁ ଦୂରେଇବାକୁ ରୋଗୀକୁ ତରଳ ପଦାର୍ଥ (ଯଥା: ଫଳରସ, ପଇଡ଼ ପାଣି, ଲେମ୍ବୁପାଣି, ଦହିର ଲସି, କ୍ଷୀର ଆଦି) ଦେବା ବିଧେୟ । ଶାରୀରିକ ଦୁର୍ବଳତା ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ସୁପାଚ୍ୟ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର (ଯେପରି ଆଳୁ, ଭାତ, ଡ଼ାଲି, ଫଳ ଆଦି) ସେବନ କରାଯାଇ ପାରେ ।
- ଅଭିପାତର ଉପଚାର ପ୍ରାଥମିକତାର ଅଧାର ଉପରେ କରାଯିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଡେଙ୍ଗୁରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବେ କିପରି : 'ଡେଙ୍ଗୁ'ରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ନିମ୍ନ ଉପାୟ କରାଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଡେଙ୍ଗୁର ଉପଚାର କରୁଥିବା ରୋଗୀକୁ ଯଥାସମ୍ଭବ ଏପରି ମଶାରି ଭିତରେ ରଖିବା ଦରକାର ଯାହାର ଏକ ବର୍ଗ ଇଞ୍ଚରେ ନ୍ୟୁନତମ ୧୫୦ ଛିଦ୍ର ଥିବ ।

- ରୋଗ–ବାହକ ମଶାର ଅଣ୍ଡା ଦେବା ସ୍ଥାନ ଯଥା – ଜମି ରହିଥିବା ପାଣି କିମ୍ବା ମଇଳା ପାଣିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା, ଘରେ କୁଲର୍ ଭିତରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ପାଣିକୁ ଖାଲି କରିବା, ପାଣି ଟାଙ୍କିକୁ ସଫା ରଖିବା, 'ମନି ପ୍ଲାଣ୍ଟସ୍'ର ବୋତଲର ପାଣିକୁ ସପ୍ତାହରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଥରେ ବଦଳାଇବା ଏବଂ ଘରେ ଓଭର ହେଡ୍ ଟାଙ୍କିକୁ ନିୟମିତ ସଫା କରିବା ଉଚିତ ।
- ମଶା କାମୁଡ଼ାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ମଶାରି ପ୍ରୟୋଗ ସାଥିରେ ଘରେ ଝରକା ଏବଂ କବାଟରେ ଜାଲି (ଯାହାର ଛିଦ୍ରର ବ୍ୟାସ ୦.୦୪୭୫ ଇଞ୍ଚରୁ କମ୍ ହୋଇଥିବ) ଲଗାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ମଶା ଦୂର କରିବାର କ୍ରିମ୍ ଦେହରେ ଲଗାଇଲେ କିଛି ଘଣ୍ଟାପାଇଁ ମଶା କାମୁଡ଼ାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିଥାଏ ।
- ମଶାର ଜୀବନଚକ୍ର ପ୍ରାୟ ୮ ଦିନର ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ପ୍ରତି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ମଶାମରା ସ୍ପ୍ରେ କରିଲେ ଭଲ ।

ଡେଙ୍ଗୁ ଜ୍ୱର ସର୍ବଦା ପ୍ରାଣଘାତକ ହୋଇନଥାଏ । ରୋଗୀର ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥାରେ ତୁରନ୍ତ ଉଚିତ୍ ଉପଚାର ନ ହେଲେ ଏହା ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ଆଣିପାରେ । ତେଣୁ ତତ୍କାଳ ଚିକିତ୍ସକୀୟ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ନିଶ୍ଚିତ ଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ ।

ଫାଲ୍‌ସିପାରମ୍ ମ୍ୟାଲେରିଆ : ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ପ୍ରତିରକ୍ଷା

'ଏନୋଫିଲିସ୍ ମଶା' ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଫାଲ୍‌ସିପାରମ୍ ମ୍ୟାଲେରିଆ ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ସହର ଓ ଗ୍ରାମମାନଙ୍କରେ ବଢୁଥିବା ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ଏବଂ ଜମି ରହୁଥିବା ମଇଳା ପାଣି ଯୋଗୁଁ ମଶାମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବଢୁଅଛି । ସେହି ମଶାମାନେ କାମୁଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ତାର ଲାଳ ସାହାଯ୍ୟରେ ମଣିଷ ଦେହକୁ ମ୍ୟାଲେରିଆ ପରଜୀବୀ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଯକୃତରୁ ଏହା ଲାଲ୍ ରକ୍ତକଣିକାରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଲାଲ୍ ରକ୍ତକଣିକାରେ ଏମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ଶେଷରେ ସଂକ୍ରମିତ ଲାଲ୍ ରକ୍ତ କଣିକା ଗୁଡ଼ିକ ବିଖଣ୍ଡିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମ୍ୟାଲେରିଆର ପରଜୀବୀ ନିଜର ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ ସହିତ ବାହାରି ଜ୍ୱର କରାଇଥାଏ ।

ଜଟିଳତାଗୁଡ଼ିକ : ଫାଲ୍‌ସିପାରମ୍ ମ୍ୟାଲେରିଆରୁ ସଂକ୍ରମିତ ଲାଲ୍ ରକ୍ତକଣିକା ବିଶେଷ କରି ମସ୍ତିଷ୍କ, ଯକୃତ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଏବଂ ଅନ୍ତର ପତଳା ରକ୍ତବାହିକାର କାନ୍ଥରେ ଲାଗିରହି ନାନା ପ୍ରକାରର ଜଟିଳତା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଉଚ୍ଚଜ୍ୱର, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ବାନ୍ତିହେବା, ବେହୋସ୍ ହେବା, କାଶ ଏବଂ ଝାଡ଼ା । ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରର ମ୍ୟାଲେରିଆରେ ଏପରି ଜଟିଳତା ଦେଖାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଫାଲ୍‌ସିପାରମ୍ ମ୍ୟାଲେରିଆ ବୃକକ୍ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ନିଜର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ଛାଡ଼ିଥାଏ । ରୋଗୀର ଅଚାନକ ପରିସ୍ରା ଅଳ୍ପ ହୁଏ କିମ୍ବା ପରିସ୍ରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଅଧିକ ଲାଲ୍ ରକ୍ତ କଣିକାଗୁଡ଼ିକର ବିଖଣ୍ଡନରୁ କଳା ରଙ୍ଗର ପରିସ୍ରା ବି ହୋଇପାରେ ।

ଫାଲ୍‌ସିପାରମ୍ ମ୍ୟାଲେରିଆରେ ରୋଗୀର ହଠାତ୍ ବ୍ଲଡ୍‌ପ୍ରେସର (ରକ୍ତଚାପ) ହ୍ରାସ ପାଇଯିବାରୁ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇଥାଏ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ଗର୍ଭପାତ କିମ୍ବା କମ୍ ଓଜନର ଶିଶୁ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଜନ୍ମହେବା ମଧ୍ୟ ଏହି ଫାଲ୍‌ସିପେରମ୍ ମ୍ୟାଲେରିଆରେ ଦେଖାଯାଏ ।

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଲକ୍ଷଣ : ପ୍ରାରମ୍ଭରେ ମ୍ୟାଲେରିଆର ଲକ୍ଷଣ ଅନ୍ୟ ରୋଗ ସହିତ ମିଶୁଥିବାରୁ ଉପଚାରରେ ଡ଼େରି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଜ୍ୱର ପରି ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ କାଶ ତଥା ଜ୍ୱର ହେଉଥିବାରୁ ଭୁଲ୍‌ବଶତଃ ଏହାକୁ ଭାଇରାଲ୍ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ମନେ କରାଯାଇଥାଏ ।

ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଏବଂ ବାନ୍ତି, ଝାଡ଼ା ଇତ୍ୟାଦି ହେବାରୁ ଏହାକୁ 'ଗ୍ୟାଷ୍ଟ୍ରୋଏଣ୍ଟରାଇଟିସ୍' ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି । କାମଳର ଲକ୍ଷଣ ମିଳୁଥିବାରୁ ଏହାକୁ କାମଳ ରୋଗ ମଧ୍ୟ ମନେ କରାଯାଇଥାଏ ।

ସାବଧାନତା : ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକ ଦେଖାଦେଲେ ପାଥୋଲୋଜିଷ୍ଟ ଦ୍ୱାରା ମ୍ୟାଲେରିଆ ପାଇଁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଉଚିତ୍ । ମ୍ୟାଲେରିଆ ବାହାରିବା ପରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଯେ କୌଣସି ଜ୍ୱର ହୋଇଥିଲେ ପ୍ରଥମେ ମାଲେରିଆ ପାଇଁ ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା କରାଇନେବା ନିରାପଦ । କାରଣ ଚିକିତ୍ସାରେ ସାମାନ୍ୟ ବିଳମ୍ବ ହେଲେ, ମାଲେରିଆ ରୋଗରେ ବ୍ୟକ୍ତିର ଜୀବନ ବିପଦାପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗୀକୁ ମଶାରୀରେ ଶୁଆଇବା ଉଚିତ୍ । ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରେ ନ ବ୍ୟାପିବା ପାଇଁ ସମସ୍ତେ ମଶାରୀ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉତ୍ତମ ।

ଶିଶୁଙ୍କର ମସ୍ତିଷ ତାନିକା ପ୍ରଦାହ (ମେନିଞ୍ଜାଇଟିସ୍) ଜ୍ବର :

ମସ୍ତିଷ୍କ ଓ ମେରୁଦଣ୍ଡର ଚାରିପାଖରେ ତିନୋଟି ଝିଲ୍ଲୀର ଆବରଣ ରହିଥାଏ, ତାହା ମଧ୍ୟରେ ସି.ଏସ୍.ଏଫ୍. ନାମକ ଦ୍ରବ ଥାଏ । ଝିଲ୍ଲୀ ଏବଂ ଦ୍ରବ ଥିବାରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରତିଦିନ ହେଉଥିବା ଅନେକ ଘାତ ପ୍ରତିଘାତରୁ ନିଜକୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଝିଲ୍ଲୀ ଫୁଲିଥାଏ କିମ୍ବା ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତାହାକୁ ମେନିନଜାଇଟିସ୍ ରୋଗ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ଯେ କୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ, ବେଶୀ କରି ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ହେବାର ଅଧିକ ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଝିଲ୍ଲୀରେ ସଂକ୍ରମଣ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରଜାତିର କୀଟାଣୁ- ଭୂତାଣୁ, କବକ, ପ୍ରୋଟୋଜୋଆ ଇତ୍ୟାଦିର କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ । ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ରୋଗ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା, କୁପୋଷଣ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା କମ୍ ହୋଇଯାଇଥିବା ଶିଶୁଙ୍କର ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମାଡ଼ କିମ୍ବା ଶରୀରର ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ କାନ, ନାକ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍, ହାଡ଼, ଚର୍ମ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାଦ୍ୱାରା ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ରକ୍ତ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କ ତାନିକାରେ ପହଞ୍ଚି ରୋଗ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ : ଏହି ରୋଗ ଝିଅ ମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁଅ ମାନଙ୍କୁ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ମଇଳା ବସ୍ତି କମ୍ବା ଧୂଆଁଯୁକ୍ତ ଅଥବା ଅତ୍ୟଧିକ ଆର୍ଦ୍ରତାଯୁକ୍ତ ବାତାବରଣରେ ବଢୁଥିବା ପୁଅମାନଙ୍କଠାରେ ତଥା ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ, (ଯେଉଁମାନେ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଅପରିପକ୍ୱ କିମ୍ବା ଅବିକଶିତ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି), ରୋଗହେବାର ଆଶଙ୍କା ଅଧିକ ରହିଥାଏ । ଯଦି ପ୍ରସବ ଜଟିଳ କିମ୍ବା ବେଶୀ ସମୟ ନେଇଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଆରମ୍ଭ ହୋଇନଥାଏ, ସେ ମୁହଁବାଟେ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ ତେବେ ଏହି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବାର ଭୟ ବଢ଼ିଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁ କିମ୍ବା ଶୈଶବ ଅବସ୍ଥାରେ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁର ଦେହର ତାପମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ କିମ୍ବା କମିଯାଏ । ଶିଶୁ ଶୂନ୍ୟଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁରହେ । ସେ କ୍ଷୀର ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ତା'ର ସ୍ୱର ଧିମେଇ ଯାଏ, ବାନ୍ତି ହୋଇପାରେ, ଶରୀରର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ତାନ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଚମକିଥାଏ । ନିସ୍ତେଜ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ବେହୋସ୍ ହୋଇଯାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ହେଲେ ବେକ କଡ଼ା ହୁଏନାହିଁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ମେନିନଜାଇଟିସ୍ ରୋଗର ଆରମ୍ଭରେ ସାଧାରଣ ଜ୍ୱର ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ତା' ପରେ ବାନ୍ତି, ଆଖିର ଶକ୍ତି

କମିଯିବା ଏବଂ ବେକ ଟାଣ ହୋଇଯିବା ଇତ୍ୟାଦି ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ବେକବ୍ୟଥା, ଜଂଘରେ ବ୍ୟଥା ହୋଇପାରେ । ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍-ଗ୍ରସ୍ତ ରୋଗୀମାନଙ୍କର ବହୁତ ବାନ୍ତି ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ୱସନ କ୍ରିୟା ଅନିୟମିତ ହୋଇଯାଏ । ଆକ୍ଷେପ ହୋଇପାରେ । ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁ ଗୋଟିଏ କଡ଼ମାଡ଼ି ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶୋଇରହିଥାଏ । କିଛି ସମୟ ପରେ ରୋଗ ବଢ଼ିଲେ ଆଖିର ପୁତଳିକାର ଆକାର ବଢ଼ିଯାଏ, ଶେଷରେ ବେହୋସ୍ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁ ଗୁରୁତର ରୂପେ ଜ୍ୱର, ଅସ୍ଥିରତା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ବାନ୍ତି ଆଦି ଲକ୍ଷଣରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଥଣ୍ଡା, ନିମୋନିଆ ଲକ୍ଷଣ ସାଥିରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାରୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଏ, ତାହାର ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ରୋଗର ଆଶଙ୍କାରୁ ନିଦାନ ଆବଶ୍ୟକ । ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ରୋଗର ନିଦାନ ମେରୁଦଣ୍ଡରୁ ସି.ଏସ୍.ଏଫ୍. ବାହାରକରି ତାର ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗର ଜଟିଳତା : ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ଏକ ଗୁରୁତର ରୋଗ । ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଚିତ୍ ଉପଚାର ନ କଲେ ଏହା ମୃତ୍ୟୁର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁ ହଠାତ୍ ଅଚେତ ହୋଇପାରେ । ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡର ସଂକ୍ରମଣ, ନିୟମିତ ଆକ୍ଷେପ ଆସିବା, ପରିସ୍ରା ନ ହେବା କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଘା' ହୋଇଥିଲେ ପରିଣାମ ସାଂଘାତିକ ହୋଇପାରେ । ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍ ରୋଗର ଦୂରଗାମୀ ପରିଣାମ ମଧ୍ୟ ରହିଛି । ରୋଗର ପରିଣାମ ସ୍ୱରୂପ ରୋଗୀ ଅପସ୍ମାର (ଏପିଲେପ୍‌ସୀ)ର ରୋଗୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ମନ୍ଦବୁଦ୍ଧିତା, କଥା କହିବାରେ ଅସୁବିଧା କିମ୍ବା ମୁକ, କାଲ, ଅନ୍ଧ ହୋଇପାରେ । ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ହୋଇପାରେ କିମ୍ବା ରୋଗ ଠିକ୍ ହେଲାପରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀର ମୁଣ୍ଡ ବଡ଼ ହୋଇପାରେ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା କାରଣରୁ ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍ :

ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.) କୀଟାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ମସ୍ତିଷ୍କ ଝିଲ୍ଲୀର ସଂକ୍ରମଣ କିଛି ଦଶକ ପୂର୍ବରୁ ଖୁବ୍ ଗୁରୁତର ସମସ୍ୟା ଥିଲା । କିନ୍ତୁ ବିଜ୍ଞାନର ଅଗ୍ରଗତି ସହିତ (ଟି.ବି.ଏମ୍.), ଟି.ବି. କାରଣରୁ ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍‌ଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁର ସଂଖ୍ୟା କିଛି ମାତ୍ରାରେ ହ୍ରାସ ପାଇଛି । ଯଦି ଶିଶୁ ଏହି ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଏ ତେବେ ଉପଚାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଦୀର୍ଘସମୟ (ଅନ୍ୟୁନ ୬ ମାସ) ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

✡✡✡



ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ : ମିଳିମିଳା

ମିଳିମିଳା ରୋଗ ସର୍ବାଧିକ ଶିଶୁଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ଭୂତାଣୁଜାତ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ସାଧାରଣତଃ ୯ ମାସରୁ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଏହି ରୋଗ ବଡ଼ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ସଂକ୍ରମଣ ମିଳିମିଳା ଭୂତାଣୁ ଯୋଗେ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମଣ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ନାକ ଏବଂ ମୁହଁରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଟିକିଏ ସାବଧାନ ରହିଲେ ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରିବ ।

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ମିଳିମିଳାରୁ ବଞ୍ଚାନ୍ତୁ :

ମିଳିମିଳା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହେଉଥିବା ଏକ ବଡ଼ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗ ହେଲେ ଜ୍ୱର, ଶ୍ୱାସ ନଳୀର ଶୋଥ ସହିତ ପୁରା ଶରୀରରେ ଲାଲ ପିଣ୍ଡିକା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଯାଏ ।

ମିଳିମିଳା ଇଂରାଜୀ ଶବ୍ଦ 'ରୁବିଓଲା' ର ଓଡ଼ିଆ ରୂପାୟନ ଯାହାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି – ଲାଲ୍ ଦାଗ । କୁହାଯାଏ ଆରବର ପ୍ରସିଦ୍ଧ ଚିକିତ୍ସକ ଅବୁ ବକର୍ (୮୬୫-୯୨୫ ମସିହା) ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏହି ରୋଗ ବିଷୟରେ ସୂଚନା ଦେଇଥିଲେ । ପରେ ୧୯୫୪ ମସିହାରେ ଆମେରିକାର ଡ଼ାକ୍ତର ଇନ୍ଦ୍ରେସ୍ ଏବଂ ତାଙ୍କ ସହଯୋଗୀମାନେ ମିଳିମିଳା ଭୂତାଣୁକୁ ଖୋଜି ବାହାର କଲେ । ୧୯୫୮ ମସିହାରେ ପ୍ରଥମ ଥର ମିଳିମିଳାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଟିକା ତିଆରି କରାଗଲା ।

ଏହି ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ଭାରତରେ ବିଦ୍ୟମାନ । ଦୁନିଆସାରା ବିଶ୍ୱସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଏବଂ ୟୁନିସେଫ୍ ମାଧ୍ୟମରେ ମିଳିମିଳା ଉନ୍ମୂଳନ ଅଭିଯାନ ଚାଲିଅଛି । ମିଳିମିଳାର ସମୂଳ ନାଶ ପାଇଁ ବର୍ତ୍ତମାନ ଆମ ଦେଶରେ ବହୁତ କିଛି କରିବାର ବାକି ଅଛି ।

ଆମ ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପାଖାପାଖି ୨.୫ କୋଟି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ନେଇଥାନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ମଧ୍ୟ ୧୦ ରୁ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ଏପରି ଶିଶୁ ଅଛନ୍ତି ଯାହାକୁ ରୋଗ ନିରୋଧ ଟିକା ଲଗାଯାଉନାହିଁ । କେତେକ ସମାଜ ଏବଂ ପରିବାରରେ ମିଳିମିଳାକୁ ଦେବୀଙ୍କର ପ୍ରକୋପ ମାନି ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ବ୍ୟବସ୍ଥାରେ ଅନାବଶ୍ୟକ ଝଡ଼ାଫୁଙ୍କା ଆଦି କରାଯାଏ । ସମୁଚିତ ବୈଜ୍ଞାନିକ ଚେତନା ଏବଂ ଶିକ୍ଷାର ଅଭାବରେ ଏପରି ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ ଅନେକ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଜୀବନ ସଂକଟରେ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ମିଳିମିଳାର ଆକ୍ରମଣ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଥଣ୍ଡା, ତଣ୍ଟି ଫୁଲିବା ଏବଂ ଜ୍ୱରର ଲକ୍ଷଣ ଆଦି ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଆଖି ଲାଲ୍ ହୋଇଯାଏ । ଜ୍ୱର ପାଖାପାଖି ଚାରି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହେ । ଚତୁର୍ଥଦିନ ଶରୀରରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲାଲ୍ ଦାନା ପରି ପିତ୍ତିକା ମୁହଁ ଏବଂ କାନ ପଛଆଡୁ ବାହାରିଥାଏ । ପରେ ଦେହସାରା ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଏହା ସହିତ ଦେହସାରା ଜଳାପୋଡ଼ା ଏବଂ କୁଣ୍ଡିଆ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଦେହରେ ଏହି ଦାନା ବାହାରିବାର ୩-୪ ଦିନ ପରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଜ୍ୱର କମିଥାଏ । ଏହା ୧୦ରୁ ୧୪ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଶିଶୁଙ୍କର ମିଳିମିଳା ସାଙ୍ଗରେ ନିମୋନିଆ, କାନରୁ ପାଣି ବା ପୂଜ ବହିବା, ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରଦାହ (ଇନ୍‌ସେଫ୍ଲାଇଟିସ୍), ଆଖିରେ ପିତ୍ତିକା, ଆଦି ଜଟିଳତା ଉତ୍ପନ୍ନ କରିପାରେ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯଥାଶୀଘ୍ର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଶୁଙ୍କୁ ମିଳିମିଳା ହେଲେ ପବନଯୁକ୍ତ ଘରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଘରର ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଭାବିତ ପିଲାଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ସଂକ୍ରମିତ ଶିଶୁର ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର । ଟାୱେଲ୍, ଡ୍ରେସ୍ ଆଦି ନିୟମିତ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ମିଳିମିଳା ଯେକୌଣସି ଋତୁରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଜାନୁଆରୀରୁ ଜୁନ୍ ମାସରେ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ । ସହରର ଅପରିଷ୍କାର ବସ୍ତିମାନଙ୍କରେ ଏହି ରୋଗ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଆଜିକାଲି କୁପୋଷିତ ଶିଶୁ ମିଳିମିଳାର ଶୀକାର ବେଶି ହୋଇଥାଆନ୍ତି । କୁପୋଷିତ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ମିଳିମିଳା ସଂକ୍ରମଣର ସମ୍ଭାବନା ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମିଳିମିଳା ଉନ୍ମୂଳନ

ପାଇଁ ଗରିବ ବସ୍ତିମାନଙ୍କରେ କୁପୋଷିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ମିଳିମିଳାର ସଂକ୍ରମଣ ପରେ ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ତା'ର ଓଜନ କମିଯାଏ । ଖାଇବା ପାଇଁ ଅନାଗ୍ରହ ତଥା ପାଚନ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ବିକାଶ ମଧ୍ୟ ଅବରୁଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଶିଶୁର ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିବା ଉଚିତ୍ ।

ହୋମିଓପାଥିର କିଛି ଔଷଧ ମିଳିମିଳା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ ଲାଭପ୍ରଦ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ଘରେ ଛୋଟ ଶିଶୁ ଥାଏ ତେବେ ମିଳିମିଳାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ତାକୁ ମିଳିମିଳା ଟିକା ଦେବା ଜରୁରୀ ।

ମିଳିମିଳା ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ସୂଚନା :

ମିଳିମିଳା ହେଉଛି ଏକ ସାଧାରଣ ସଂକ୍ରମକ ରୋଗ । ଆମ ଦେଶରେ କୋଟି କୋଟି ଶିଶୁ ଏହାର ଶିକାର ହୋଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟ ୮ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ମିଳିମିଳାର ଜଟିଳତା ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଲୋକମାନେ ଏହାକୁ ଦେବୀ ବୋଲି ମାନି ହାତ ଉପରେ ହାତ ରଖି ଘରେ ବସିଥା'ନ୍ତି । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ରୋଗ ବହୁତ ଭୟାନକ ହୋଇଥାଏ ।

ମିଳିମିଳା କିପରି ବ୍ୟାପେ :

ମିଳିମିଳାର ଭୂତାଣୁ ପବନରେ ରହି ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ତା'ର ନିଶ୍ୱାସ ନଳୀଦ୍ୱାରା ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଆରମ୍ଭରେ ୯ ରୁ ୧୫ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭୂତାଣୁ ଶରୀରରେ ରହିଥିଲେ ମଧ୍ୟ ତା'ର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହୋଇନଥାଏ । ଏହି ସମୟକୁ ଉଷ୍ମଣ (ଇନ୍‌କ୍ୟୁବେସନ୍ ପିରିୟଡ୍) କୁହାଯାଏ । ଧୀରେ ଧୀରେ ଏହା ଶିଶୁର କୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକରେ ପ୍ରବେଶ କରି ତାର ସଂଖ୍ୟା ବଢ଼ାଇଥାଏ । ଏହାପରେ ଶିଶୁ ଦେହରେ ମିଳିମିଳାର ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁର ପ୍ରଶ୍ୱାସରୁ ହଜାର ହଜାର ଭୂତାଣୁ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ମିଶିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ମିଳିମିଳା ହେବାର ପ୍ରଥମ ଦିନରୁ ୫ମ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜାରି ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ମିଳିମିଳା ହେବାଦ୍ୱାରା ଘରର ଅନ୍ୟ ସଦସ୍ୟ, ପଡ଼ୋଶୀ, ଶ୍ରେଣୀ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲର ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ମିଳିମିଳା ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ

ମିଳିମିଳାଗ୍ରସ୍ତ ପିଲାକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ କିଛି ଦିନ ପାଇଁ ଅଲଗା ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ପଡ଼ୋଶୀ ପିଲାଙ୍କ ସାଙ୍ଗରେ ଖେଳିବା କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ୍ ଆଦିକୁ ଯିବା ଅନୁଚିତ୍ । କାରଣ ସେମାନେ ଏହି ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।

ଲକ୍ଷଣ :

- ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର କିମ୍ବା କାଶ ହେବା
- ନାକ ଓ ଆଖିରୁ ପାଣି ବାହାରିବା ତଥା ଆଖି ଲାଲ୍ ହେବା
- ମୁହଁ ଏବଂ ଜିଭ ଲାଲ୍ ହେବା ତଥା ପାଟିରେ ଘା' ହୋଇଯିବା
- ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବା
- ସର୍ବପ୍ରଥମେ ମୁହଁରେ ଛୋଟ ଛୋଟ ଲାଲ୍ ଦାଗ (ପିଡ଼ିକା) ବାହାରିବା ଏବଂ ପରେ ଛାତି, ପେଟ, ପିଠି, ହାଥ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ପିଡ଼ିକା ହେବା
- ଦାଗ ହେବା ପରେ ପରେ ଭୀଷଣ ଜ୍ୱର ହେବା

ଶିଶୁ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ସର୍ବଦା କାନ୍ଦୁଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ମିଳିମିଳାର ପ୍ରଭାବ ୩ କିମ୍ବା ୪ ଦିନରେ କମିଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସୁସ୍ଥ ହେବାରେ ଲାଗେ ।

ମିଳିମିଳାଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ଜଟିଳତା :

- ନିମୋନିଆ
- ଛପି ରହିଥିବା ଯକ୍ଷ୍ମା ପ୍ରକଟ ହେବା
- କାନରୁ ପୂଜ ବାହାରିବା
- ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟିଶକ୍ତି ହ୍ରାସ ପାଇବା
- ଜଳଶୁଷ୍କତା
- ମସ୍ତିଷ୍କ ଜ୍ୱର କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ତାନିକା ପ୍ରଦାହ (ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍)
- ତରଳ ଝାଡ଼ା
- କୁପୋଷଣ

ମିଳିମିଳା ମାରାତ୍ମକ କାହିଁକି :

ଆମ ଦେଶରେ ଅନେକ କାରଣରୁ ମିଳିମିଳା ମାରାତ୍ମକ ରୂପ ନେଇଥାଏ । ଅଭାବ ସହିତ କୁପୋଷଣ ଏବଂ ଅଳିଆ ଆବର୍ଜନା ବସ୍ତିରେ ରହୁଥିବା ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଶୀଘ୍ର ବ୍ୟାପିଥାଏ । ମିଳିମିଳା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁ ଯେ କୌଣସି ଅନ୍ୟ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ ।

ମିଳିମିଳା ବିଷୟରେ ଭ୍ରାନ୍ତଧାରଣା :

ଏବେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ମା' ଠାକୁରାଣୀ ବୋଲି ବିଶ୍ୱାସ କରିଥାଆନ୍ତି । ଆରମ୍ଭରୁ ଏହାକୁ କୌଣସି ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା, ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ମାନିବା ନିଜର ପରମ୍ପରାର ବିରୋଧ ବୋଲି ଭାବିଥାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ରୋଗ ବଢ଼ିଗଲେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖରେ ଚିକିତ୍ସାପାଇଁ ପହଞ୍ଚିଥାଆନ୍ତି । ସେତେବେଳକୁ ବହୁତ ଡ଼େରି ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଔଷଧ, ଖାଦ୍ୟ, ପାଣି ଆଦି ଶିଶୁକୁ ନ ଦେବା ଏବଂ ଶିଶୁକୁ ନ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ମିଳିମିଳାରୁ ଲସା ବାହାରିଥାଏ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ରୋଗର ଜଟିଳତା କାରଣରୁ କେତେକ ଶିଶୁଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯେତେ ଅଧିକ ମିଳିମିଳା ହେବ ସେତେ ଭଲ, ଏପରି ଧାରଣା ରଖିବା ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟ ଜନକ । ଆଉ ଏକ ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ହେଉଛି – ଛୋଟ ପିଲା ମିଳିମିଳାକୁ ସହଜରେ ସହି ପାରନ୍ତି । ଏ'ସବୁ ଭୁଲ୍‌ଧାରଣା ଯୋଗୁଁ ପ୍ରତି ବର୍ଷ ଅନେକ ଶିଶୁଙ୍କର ଅକାରଣରେ ଅକାଳ ବିୟୋଗ ହୋଇଥାଏ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ କେବେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଇବେ :

- ଯଦି ପିଡ଼ିକା ବହୁତ ଲାଲ୍ ହୋଇଥିବ କିମ୍ବା ରକ୍ତ ବାହାରୁଥିବ
- ଯଦି ଶିଶୁର କଥା ଭାରି ଭାରି ଲାଗୁଥିବ
- ନିଃଶ୍ୱାସ ବହୁତ ଦ୍ରୁତ ଗତିରେ ଚାଲୁଥିବ ଏବଂ ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥିବ କିମ୍ବା ନିମୋନିଆର କିଛି ଅନ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଉଥିବ
- ଯଦି ଶିଶୁର ଜଳଶୁଷ୍କତା (ଡ଼ିହାଇଡ୍ରେସନ) ହୋଇଥିବ
- ଯଦି ଶିଶୁର ରକ୍ତ ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବ
- ଯଦି ଶିଶୁ ବେହୋସ୍ ହୋଇ ଯାଉଥିବ

- ଯଦି ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥିବ କିମ୍ବା ତା'ର ଓଜନ ବୟସ ତୁଳନାରେ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥିବ

ପ୍ରତିଷେଧ ଟୀକା କେବେ ଦେବେ :

ମିଳିମିଳା ଟୀକାରେ ମିଳିମିଳାର ଭୂତାଣୁ ଏପରି ପରିବର୍ତ୍ତିତ କରି ରଖାଯାଇଅଛି ଯେ ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ମିଳିମିଳାର ଭୂତାଣୁ ସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ ପ୍ରତିରୋଧାତ୍ମକ ଶକ୍ତି ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ମିଳିମିଳାର ଭୂତାଣୁ ଶିଶୁ ଦେହରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଏହି ଶକ୍ତିଯୋଗୁଁ ସେ ଏହି ଭୂତାଣୁକୁ ଶୀଘ୍ର ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ । ଏହି ଟୀକା ଶିଶୁକୁ ୯ମାସ ବୟସରେ ଦିଆଯାଏ । ୧୫ ମାସ ହେବା ପରେ ଏମ୍.ଏମ୍.ଆର୍ ଟୀକା ମଧ୍ୟ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଯଦି ଏହି ଟିକା ଶିଶୁକୁ ସେହି ସମୟରେ ଦିଆନଯାଇଥାଏ, ଏବଂ ତାକୁ ମିଳିମିଳା ନ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହି ଟିକା ୧୩ କିମ୍ବା ୧୪ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମଧ୍ୟ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଯଦି ଆଖପାଖରେ ରହୁଥିବା ବହୁତ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ମିଳିମିଳାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ତେବେ ଏହି ଟିକା ୬ ମାସର ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହା ପରେ ୧୫ ମାସରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ମାତ୍ରା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଶିଶୁର ପ୍ରମୁଖ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ରକ୍ତଝାଡ଼ା :

ରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । କେବେ କେବେ ଏହାର ଅଧିକତା ଯୋଗୁଁ ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ ।

ରକ୍ତ ଝାଡ଼ାର କାରଣ କ'ଣ ?

ରକ୍ତ ଝାଡ଼ା ଡ଼ାଇରିଆ ପରି ଏକ ରୋଗ । ଏହାକୁ ବାସିଲେରୀ ଡ଼ିସେଣ୍ଟ୍ରି ଅଥବା ବ୍ଲଡ଼ି ଡ଼ିସେଣ୍ଟ୍ରି ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଡ଼ାଇରିଆ ପରି ହୋଇଥିଲେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସାମାନ୍ୟ ଭିନ୍ନ । ଡ଼ାଇରିଆରେ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ରକ୍ତ ଝାଡ଼ାରେ ମଳ ସାଥିରେ ରକ୍ତ ମଧ୍ୟ ପଡ଼ିଥାଏ । ରକ୍ତଝାଡ଼ା ବହୁତ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ – ଆମିବାଜନିତ, ବାସିଲାରୀ, ଜୀବାଣୁଜନିତ, ପ୍ରୋଟୋଜୋଆଜନିତ, କୃମି ଜନିତ, ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଆଦି ।

ରକ୍ତ ଝାଡ଼ାର ଲକ୍ଷଣ କ'ଣ କ'ଣ ?

ଶିଶୁର ଯେତେବେଳେ ଦିନଭିତରେ ପାଞ୍ଚରୁ ଦଶ ଥର ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ମଳ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପରେ ହୋଇନଥାଏ ଏହା ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁର ପେଟରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ । ଝାଡ଼ା ସାଥିରେ ରକ୍ତ ଏବଂ ଫେଣଯୁକ୍ତ ଲାଳ ପଡ଼େ – ଏହା ରକ୍ତଝାଡ଼ାର ଲକ୍ଷଣ । କେବେକେବେ ପତଳା ଝାଡ଼ା ସହିତ ପିଲାର ବାନ୍ତି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରୁ ଜଳର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ, ପରିସ୍ରା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ବେଳେବେଳେ ପିଲାକୁ ଜ୍ୱର ଆସିଥାଏ । ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଅନିଦ୍ରା, ଚିଡ଼ଚିଡ଼ାପଣ ତଥା ଭୋକ ନ ହେବାର ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

ଏପରି ସଂକ୍ରମଣର କାରଣ କ'ଣ ?

ଏହା ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ସେମାନେ ସଂକ୍ରମଣରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇବେ ସେ ଜ୍ଞାନ ପିଲାଙ୍କର ନ ଥାଏ । ଏହି କାରଣରୁ ସର୍ବାଧିକ ଶିଶୁମାନେ ହିଁ ଏହି ରୋଗରେ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥା'ନ୍ତି । ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ରକ୍ତଝାଡ଼ାର ମୁଖ୍ୟ କାରକ । ଟାଇଫଏଡ୍ ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ାରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଶାରୀରିକ ରୂପେ ଦୁର୍ବଳ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏପରି ପିଲାଙ୍କଠାରେ ରୋଗ ସହ ଲଢ଼ିବାର କ୍ଷମତା କମ୍ ଥାଏ । ଗଳିକନ୍ଦି ବା ବସ୍ତିର ଲୋକମାନେ ଖୋଲା ସ୍ଥାନରେ ଶୌଚ କରିବାରୁ ସେଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ବ୍ୟାପିଥାଏ ।

ଏହି ରୋଗର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ପାଇଁ ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କ'ଣ ?

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଯିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ଲକ୍ଷ କରନ୍ତୁ ପିଲାର ପରିସ୍ରା ହେଉଛି କି ନାହିଁ । ପରିସ୍ରା ହେବା ଏକ ଭଲ ଲକ୍ଷଣ । ପିଲାର ଶରୀରରେ ଯେପରି ଜଳର ଅଭାବ ନ ହୁଏ । ତା'ର ପ୍ରତିଦିନର ଖାଦ୍ୟ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଦେବା ତଥା ପାଣି ମଧ୍ୟ ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ । ନାଳରକ୍ତ ଝାଡ଼ା କାରଣରୁ ଅଧିକ ଜଳ ଶରୀରରୁ ବାହାରି ଯାଇ ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ପିଲାକୁ ପାଣିରେ ଲୁଣ, ଚିନି ମିଶାଇ ଅଳ୍ପ ସମୟ ବ୍ୟବଧାନରେ ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ । ଏକ ଲିଟର ପିଇବା ପାଣିରେ ଏକ ପ୍ୟାକେଟ୍ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍.

ଗୁଣ୍ଡ ମିଶାଇ ପଣା ତିଆରି କରି, ସେହି ପଣାରୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଏହାର ଉପଚାର ପାଇଁ କ'ଣ କରିବା ଜରୁରୀ ?

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହେବା ପରେ ଘରୋଇ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ତୁରନ୍ତ ପିଲାକୁ କୌଣସି ଭଲ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖରେ ଦେଖାନ୍ତୁ । ଚିକିତ୍ସକ ପିଲାର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଔଷଧ ଦେବେ । ସାଧାରଣତଃ ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାକୁ ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) ଓ ତରଳଝାଡ଼ା ନିରୋଧି ଔଷଧ ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ସ୍ଥିତି ଗୁରୁତର ହୋଇଥିଲେ ଏହା ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ରକ୍ତ ଝାଡ଼ାରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ କ'ଣ ସତର୍କତା ଅବଲମ୍ବନ କରିବା ଜରୁରୀ ?

ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପରିଷ୍କାର ଓ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷଣଯୁକ୍ତ ହେବା ଦରକାର । ବାସି ଖାଦ୍ୟ, ବହୁତ ସମୟ ରହିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ଆଦି ଶିଶୁକୁ କେବେ ବି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶିଶୁର କ୍ଷୀର ଏବଂ ପାଣି ବୋତଲକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।





ହାଡ଼ଫୁଟି (ଚିକିନ୍‌ପକ୍ସ)

ହାଡ଼ଫୁଟି ଏକ ଭୟାନକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଭାରତରେ ଏହି ରୋଗ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କୁ, ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କୁ, କିଶୋର ତଥା ବୟସ୍କ ଲୋକଙ୍କୁ, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । ଲୋକ ଏହାକୁ ମଧ ଦେବୀ ବୋଲି ଭାବିଥାନ୍ତି । ଟିକାକରଣ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଉପାୟଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ ।

ହାଡ଼ଫୁଟି : କାରଣ ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ

ହାଡ଼ଫୁଟି ଭେରିସେଲା ନାମକ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଜଣଙ୍କଠାରୁ ସମସ୍ତଙ୍କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ । ଭାରତବର୍ଷରେ ଅନେକ ଲୋକ ଏହାକୁ ଦେବୀ ବୋଲି ମାନିଥା'ନ୍ତି । ଏହାକୁ ମାତାଙ୍କର ପ୍ରକୋପ ଭାବି ଚିକିତ୍ସା କରନ୍ତି ନାହିଁ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ରୋଗ ବହୁତ ଭୟାନକ ରୂପ ନେଇଥାଏ । ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କଠାରେ ଏହା ଏତେ ଭୟାନକ ହୋଇନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଶିଶୁ ଏବଂ ବୟସ୍କମାନଙ୍କର ଏହା ଭୟଙ୍କର ରୂପନିଏ । ଆମେରିକାପରି ପଶ୍ଚିମ ଦେଶରେ ଟିକାକରଣ ଦ୍ୱାରା ଏହା ଉପରେ ବହୁତ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇପାରିଛି ।

ହାଡ଼ଫୁଟି କିପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ :

ରୋଗୀର ଛିଙ୍କ, କାଶରୁ ହାଡ଼ଫୁଟିର ଭୂତାଣୁ କୋଟି କୋଟି ସଂଖ୍ୟାରେ ରୋଗୀର ଆଖପାଖ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ଏବଂ ଏହି ଭୂତାଣୁ ନିଃଶ୍ୱାସ ନଳୀ (ଶ୍ୱାସ ମାର୍ଗ) ଏବଂ ଆଖି ଦ୍ୱାରା ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଆରମ୍ଭର ଦେଢ଼ କିମ୍ବା ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଭାଇରସ ଶରୀରରେ ରହି ମଧ ଏହାର କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ସମୟକୁ ଉଷ୍ମାଣ କାଳ କୁହାଯାଏ । ଏହି ସମୟରେ ଭୂତାଣୁ ଶରୀରର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକରେ ନିଜର ସଂଖ୍ୟା ବୃଦ୍ଧି କରେ ଏବଂ ପରେ ହାଡ଼ଫୁଟିର ସବୁ ଲକ୍ଷଣ ଆସିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

- ଦାନା ବାହାରିବା ୨–୩ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଜ୍ୱର ଆସିବା ଏବଂ ହାଲ୍କା ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା ।
- ବାନ୍ତି ହେବା, ଭୋକ ନ ହେବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇଯିବା ।
- ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଦେହବ୍ୟଥା, ଗଳା ଖରାପ ହେବା ଏବଂ କାଶ ହେବା ।
- ପ୍ରଥମେ ଛୋଟ ମଟର ଦାନା ପରି ଲାଲ୍ ରଙ୍ଗର ଦାନା ପେଟ ଏବଂ ଛାତିରେ ବାହାରିଥାଏ, ତା ପରେ ମୁହଁ, ମୁଣ୍ଡ, ହାତ ଏବଂ ଗୋଡ଼ରେ ବାହାରି ଚାରିଆଡ଼େ ବ୍ୟାପିଯାଏ ।
- ଦାନାଗୁଡ଼ିକ ଜୋର୍‌ରେ କୁଣ୍ଡାଇ ହୁଏ ।
- ଲାଲ୍ ଦାନାଗୁଡ଼ିକ ପରେ ଲୁହ ବୁନ୍ଦା ପରି ସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତା'ପରେ ମୋତି ପରି ଦୁଧିଆ ହୋଇଯାଏ । ପ୍ରାୟ ୪ କିମ୍ବା ୫ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନା ବାହାରି ଥାଏ । ଏବଂ ଷଷ୍ଠ ଦିନ ଦବିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

ହାଡ଼ଫୁଟି ଭୟାନକ କାହିଁକି ?

ଅନ୍ଧବିଶ୍ୱାସ ଯୋଗୁଁ କେତେକ ଅଞ୍ଚଳର ଲୋକ ଆଜି ମଧ ଏହାକୁ ଦେବୀ ବୋଲି ମାନିଥା'ନ୍ତି । ରୋଗୀକୁ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ନିଜର ପରମ୍ପରା ବିରୋଧୀ ବୋଲି ଭାବିଥା'ନ୍ତି । ତେଣୁ ରୋଗ ସାଂଘାତିକ ଯାଏ । ଔଷଧ, ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ପାଣି ନ ଦେବା, ରୋଗୀକୁ ସଫା ନ ରଖିବା, ନ ଗାଧୋଇବା ଦ୍ୱାରା ପୂଜ ହୋଇଯିବା ଯୋଗୁଁ ରୋଗୀ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ମଧ ପଡ଼ିପାରେ ।

ଜଟିଳତା : ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା କମ୍ ଘାତକ ଏବଂ ଏହା ୨ରୁ ୩ ସପ୍ତାହ ମଧରେ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ କିଶୋର, ବୟସ୍କ ଏବଂ ୧ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ପିଲାଙ୍କର ବହୁତ ଜଟିଳତା ଦେଖାଦିଏ ।

- ବୟସ୍କ ଲୋକମାନଙ୍କର ହରପିସ୍ ଜୋଷ୍ଟରର ରୋଗ ହୋଇଯିବା ।
- ହାଡ଼ଫୁଟି ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଯିବାରୁ ମୁହଁ ଏବଂ ଶରୀରରେ ଦାଗ ରହି ମୁଖ କଦାକାର ହୋଇପାରେ ।

- ନିମୋନିଆ (ଅଧିକତର ୧୫ ବର୍ଷରୁ ଉର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଲୋକଙ୍କଠାରେ) ହୋଇପାରେ ।
- ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରଦାହ (ଏନ୍‌ସେଫିଲାଇଟିସ୍) କିମ୍ବା ମସ୍ତିଷ୍କ ତାନିକା ପ୍ରଦାହ (ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍) ହୋଇପାରେ ।
- ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ସାଥିରେ ଆକ୍ଷେପ ହେବା ।
- କାନରୁ ପୂଜ ବାହାରିବା ।
- ନେତ୍ରାବରଣ ପ୍ରଦାହ (କଂଜକ୍ଟିଭାଇଟିସ୍) ।
- ଯକୃତ ପ୍ରଦାହ (ହେପାଟାଇଟିସ୍) ହୋଇଯିବା ।
- ଜଳଶୁଷ୍କତା ଦେଖାଦେବା ।

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ କେବେ ଭର୍ତ୍ତି କରିବେ ?

- ଯଦି ଦାନାରୁ ପୂଜ ବାହାରେ ।
- ଯଦି ରୋଗୀକୁ ନିମୋନିଆ ହୋଇଯାଏ । ନିଶ୍ୱାସ ଜୋର୍‌ରେ ଚାଲେ । ପିଲା ନୀଳ ପଡ଼ିଯାଏ ।
- ଯଦି ରୋଗୀର ଜଳଶୁଷ୍କତା ହୋଇଯାଏ ।
- ଯଦି ରୋଗୀର ଯକୃତ ଅଧିକ ଫୁଲିଯିବା ହେତୁ ରୋଗୀର ଭୋକ ମରିଯାଏ । ବାନ୍ତି ବନ୍ଦ ନ ହୁଏ, କାମଳ ହୋଇଯାଏ ।

ସଂକ୍ରମଣର ବ୍ୟାପକତା ବନ୍ଦ କରିବାର ଉପାୟ :

- ରୋଗୀକୁ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ପ୍ରତିଷେଧ ପାଇଁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟିକାକରଣ କରାନ୍ତୁ । ରୋଗୀର ନିଶ୍ୱାସରୁ ଅଧିକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଭାଇରସ୍, ରୋଗୀର ଆଖପାଖ ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏହା ଦାନା ବାହାରିବାର କିଛି ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଦାନା ବାହାରିବା ଏବଂ ଶୁଖିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ବୟସ୍କ

କିମ୍ବା ପିଲାମାନଙ୍କୁ ହାଡ଼ଫୁଟି ହେଲେ ଘରର ଅନ୍ୟ ଲୋକ, ପାଖ ପଡ଼ୋଶୀ, ଶ୍ରେଣୀ କିମ୍ବା ସ୍କୁଲ୍‌ର ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ହାଡ଼ଫୁଟି ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ରୋଗୀକୁ ଅନ୍ୟ ଲୋକମାନଙ୍କଠାରୁ ପ୍ରାୟ ଦେଢ଼ କିମ୍ବା ଦୁଇ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅଲଗା ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ପଡ଼ୋଶୀ ପିଲାଙ୍କ ସାଥିରେ ଖେଳିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସ୍କୁଲ୍‌କୁ ମଧ୍ୟ ନ ଯିବା ଉଚିତ୍ କାରଣ ଅନ୍ୟ ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ପାଖାପାଖି ୮ – ୨୧ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମସ୍ତଙ୍କଠାରୁ ଅଲଗା ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଟିକାକରଣ କାହିଁକି ଏବଂ କେବେ :

ପରିବାରର ଯେ କୌଣସି ସଦସ୍ୟଙ୍କୁ ହାଡ଼ଫୁଟି ହେଲେ ପୁରା ପରିବାରର ମାନସିକ, ଶାରୀରିକ ଏବଂ ଆର୍ଥିକ ହାନୀ ହୋଇଥାଏ । ପିଲା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଯୋଗୁଁ ୨ – ୩ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍କୁଲ୍ ବନ୍ଦ ହେବାରୁ ତା'ର ପାଠପଢ଼ାରେ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାଘାତ ଘଟିଥାଏ । ତା'କୁ ଦେଖାଶୁଣା କରୁଥିବା ପିତା ମାତାଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଅନେକ କାମ ଏବଂ ବ୍ୟବସାୟରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଦୁଃଖଦାୟକ ପରିସ୍ଥିତି ।

ହାଡ଼ଫୁଟି ଟିକାଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧାତ୍ମକ କ୍ଷମତା ବିକଶିତ ହୋଇଥାଏ । ଭବିଷ୍ୟତରେ ହାଡ଼ଫୁଟି ଭୂତାଣୁ ଶରୀରକୁ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି କ୍ଷମତା କାରଣରୁ ବ୍ୟକ୍ତି ଏହି ଭୂତାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦେଇଥାଏ ଏବଂ ଶିଶୁ, କିଶୋର ଏବଂ ବୟସ୍କ ଲୋକ ଏହାର ପ୍ରକୋପରୁ ବଞ୍ଚିଥା'ନ୍ତି ।

ଏହି ଟିକା ଶିଶୁକୁ ୯ – ୧୨ ମାସ ପରେ ଯେ କୌଣସି ସମୟରେ ଦେଇ ପାରନ୍ତି । ଯଦି ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ପୂର୍ବରୁ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଟୀକା ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ହୁଏ ନାହିଁ । ୯ ମାସରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଟିକା କେବଳ ଥରେ ଏବଂ ୧୨ ବର୍ଷ ବୟସ ପରେ ଏହି ଟିକା ୧ ବା ୨ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଦୁଇଥର ଦିଆଯାଏ ।

ଶିଶୁଙ୍କ ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଣାଳୀୟ ରୋଗ

ଶିଶୁ ଆମ ସମାଜର ଚାରାଗଛ ପରି । ସେମାନଙ୍କ ରୋଗ ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଋତୁ ବଦଳିବା ସହ, ଟିକେ ଅଯତ୍ନ କଲେ କିମ୍ବା ଅସାବଧାନ ହେଲେ ଶିଶୁ ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଣାଳୀ ଜନିତ ରୋଗରେ ସହଜରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ । ମୃଦୁ୍ୟ ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଣାଳୀ ରୋଗକୁ ହାଲ୍କା ଉପଚାର ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପୋଷଣ ଫଳରେ ଏବଂ ସହଜରେ ୫-୭ ଦିନରେ ଆରୋଗ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

ମୁଖ୍ୟତଃ ଶିଶୁଙ୍କ ଠାରେ ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଣାଳୀର ରୋଗ ଭୂତାଣୁ କିମ୍ବା ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରଦୂଷିତ ବାୟୁ ଦ୍ୱାରା ଏହି ଜୀବାଣୁ ଓ ଭୂତାଣୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ । ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଶ୍ୱସନ ରୋଗକୁ ଭୂତାଣୁ ଜ୍ୱର (ଭାଇରାଲ୍ ଫିବର) କୁହାଯାଏ । ଏହାକୁ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ୩-୫ ଦିନରେ ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରେ । ଜୀବାଣୁ ଜନିତ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଭୟାନକ ହୋଇପାରେ ତେଣୁ ଉପଚାର ପାଇଁ ୯-୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ : ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରମୁଖ ହେଉଛି କାଶ, ଜ୍ୱର, ଭୋକ ନ ହେବା, ଛିଙ୍କ ହେବା, ନାକରୁ ବୋହିବା, କାଶି କାଶି ବାନ୍ତି କରିବା, ଜୋର୍‌ରେ କାଶିବା ଆଦି ।

କାରଣ : ପ୍ରଦୂଷିତ ବାୟୁ, ଜନଗହଳି, ଘରେ ଠିକ୍ ଭାବରେ ପବନ ଯା'ଆସ ନ କରିବା, ସୂର୍ଯ୍ୟତାପର ଠିକ୍ ଅନୁପାତର ଅଭାବ, କୁପୋଷଣ, ଅତ୍ୟଧିକ ଥଣ୍ଡା ତଥା ଥଣ୍ଡା ଦ୍ରବ୍ୟର ସେବନ ଏହାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ।

ପ୍ରମୁଖ ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଣାଳୀ ରୋଗ :

ଟି.ବି., ଲହରା କାଶ, ମିଳିମିଳା, ନିମୋନିଆ, ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଦାହ (ବ୍ରୋଙ୍କାଇଟିସ୍), ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜା, ଗ୍ରସନୀ ପ୍ରଦାହ (ଫାରିଥାଇଟିସ୍) ଆଦି ଶିଶୁଙ୍କର ମୁଖ୍ୟ ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଣାଳୀୟ ରୋଗ ।

ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଣାଳୀୟ ରୋଗର ଗୁରୁତର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ମଧ୍ୟରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ତାନିକା ପ୍ରଦାହ (ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍), ସାଇନୋସାଇଟିସ୍ (ମୁଣ୍ଡ ବ୍ୟଥା ଲାଗିରହିବା), ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦାହ (ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡ଼ିଆ) ଇତ୍ୟାଦି ମୁଖ୍ୟ ।

ଟିକାକରଣ କ'ଣ ?

ପିଲାଙ୍କ ଶରୀରରେ ଟିକା ମାଧ୍ୟମରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗର କୀଟାଣୁଗୁଡ଼ିକର ହାନୀକାରକ ତତ୍ତ୍ୱକୁ ନଷ୍ଟ କରିବାର ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରା ଶରୀରରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ପହଞ୍ଚାଇ ଦିଆଯାଏ । ଫଳରେ ଶରୀରରେ ଏହି ରୋଗ ବିରୁଦ୍ଧରେ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ (ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି) କିମ୍ବା ପ୍ରତିଗର (ଆଣ୍ଟିଟକ୍‌ସିନ୍) ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ପରେ ଯେତେବେଳେ ରୋଗର ଜୀବାଣୁ ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କରିଥାଏ, ଏହି ଆଣ୍ଟିବଡ଼ି କିମ୍ବା ଆଣ୍ଟିଟକ୍‌ସିନ୍ କୀଟାଣୁଗୁଡ଼ିକ ସହ ଲଢ଼ି ଏହି ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିଥାଏ ।

ବି.ସି.ଜି. : ଏହି ଟିକା ଶିଶୁଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି).ରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ଟି.ବି.ରେ ୫୦-୬୦ ପ୍ରତିଶତ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଟି.ବି.ରେ ୮୦ ପ୍ରତିଶତ, ମିଲିୟାରୀ ଟି.ବି.ରେ ୯୦-୧୦୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏହି ଟିକା ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହା କୁଷ୍ଠରୋଗରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ମାତ୍ରାରେ ସୁରକ୍ଷା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହି ଟିକା ଜନ୍ମ ହେବା ପରେପରେ କିମ୍ବା ଜନ୍ମ ହେବାର ଏକମାସ ମଧ୍ୟରେ ଦିଆଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଏହି ଟିକା ଏକ ମାସ ଭିତରେ ଦିଆ ନ ଯାଇଥାଏ ତେବେ ଏକ ବର୍ଷ ଭିତରେ ମଧ୍ୟ ନିଆଯାଇପାରେ ।

ଡ଼ି.ପି.ଟି. : ଲହରା କାଶ, ଗଳଗଣ୍ଡ ଏବଂ ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ପାଇଁ ଏହି ଟିକା ଦେଢ଼ ମାସରେ, ପୁଣି ପ୍ରତି ଏକ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଆଉ ଦୁଇଥର ଦିଆଯାଏ । ଆଗକୁ ଏହାର ପ୍ରଭାବକୁ ଜାରି ରଖିବା ପାଇଁ ଏହାର ପ୍ରଥମ ବୁଷ୍ଟର ଦେଢ଼ ବର୍ଷରେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ବୁଷ୍ଟର ତିନି ବର୍ଷରେ, ତୃତୀୟ ପାଞ୍ଚବର୍ଷରେ ଦିଆଯାଏ ।

ମିଳିମିଳା ଟିକା : ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର, ପ୍ରବଳ କାଶ, ନାକରୁ ବୋହିବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ଝାଡ଼ା ହେବା ଏହାର ଲକ୍ଷଣ । ଏଥିପାଇଁ ଟିକା ୯-୧୨ ମାସ ବୟସରେ ଲଗାଯାଏ । ଏହି ଟିକା ୫୦-୬୦ ପ୍ରତିଶତ ମିଳିମିଳା ବିରୁଦ୍ଧରେ ସୁରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ୧୫ ମାସରେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ମିଳିମିଳାର ବୁଷ୍ଟର ଡ଼ୋଜ୍ ଏମ୍.ଏମ୍.ଆର୍. ଟିକା ରୂପେ ଦିଆଯାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ମାତ୍ରା : ଯେଉଁ ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସରୁ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରତି ୬ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଦିଆଯାଇଥାଏ, ତାଙ୍କଠାରେ ଶ୍ୱସନ ପ୍ରଣାଳୀୟ ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଇନ୍‌ଫ୍ଲୁଏଞ୍ଜାର ଟିକା : ଏହା ଶ୍ୱସନ ତନ୍ତ୍ରର ରୋଗ । ଏହାକୁ ଭୂତାଣୁ ଜ୍ୱର (ଭାଇରାଲ୍ ଫିବର୍) ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଏ । ଏହାର ଲକ୍ଷଣରେ – ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ଆସିବା, ନାକରୁ ବୋହିବା, କାଶ ହେବା, ସାରା ଶରୀରରେ ବ୍ୟଥା ହେବା, ଛିଙ୍କ ଆସିବା ଆଦି ପ୍ରମୁଖ । ଏହି ରୋଗ ବାରମ୍ବାର ହେବାଯୋଗୁଁ ଶ୍ୱାସ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ଶିଶୁଙ୍କର ଶ୍ୱାସର ଆକ୍ରମଣ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ । ଏହାର ଟିକା ଦେବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଶ୍ୱାସର ପ୍ରକୋପ କମ୍ ହୋଇପାରେ ।

ହାଡ଼ଫୁଟିର ଟିକା : ଭାରତରେ ପ୍ରାୟ ୨୦ରୁ ୨୫ ବର୍ଷ ବୟସ ହେବାପରେ ପାଖାପାଖି ୯୦ କିମ୍ବା ୯୫ ପ୍ରତିଶତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଦେଖାଦେବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ଏହି ରୋଗ ଯୋଗୁଁ ହେଉଥିବା ନିମୋନିଆ ବଡ଼ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ୧ ବର୍ଷରୁ ୧୩ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଟିକା ଏବଂ ୧୩ ବର୍ଷ ପରେ ୨ ମାତ୍ରା ୪ ରୁ ୮ ସପ୍ତାହ ଅନ୍ତରରେ ଦିଆଯାଏ । ଥରେ ଏହି ରୋଗ ହେବାପରେ ଟିକାର ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ ।

କିଛି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ :

ଏକ ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଇଛି ଯେ, ସହରବାସୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏକ କିମ୍ବା ଦେଢ଼ ସପ୍ତାହ ପାଇଁ ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଗାଁ ମାନଙ୍କରେ ଏହା ପାଖାପାଖି ୧–୫ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

- ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାର ବହିଃ ଚିକିତ୍ସା ବିଭାଗରେ ଆସୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୨୫–୬୫ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ଭର୍ତ୍ତି ହେଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ୧୫–୪୫ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

- ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଦମ୍ପତ୍ତିଙ୍କର ଶିଶୁକୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ବର୍ଷରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବାର ବିପଦ ସାଧାରଣ ଶିଶୁଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଦୁଇଗୁଣ ଅଧିକ ଏବଂ ନିମୋନିଆ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଚାରିଗୁଣ ଅଧିକ ରହିଥାଏ ।
- କାଶ ହେଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୧–୩ ପ୍ରତିଶତଙ୍କୁ ହିଁ ନିମୋନିଆ ହୋଇପାରେ ।





ତରଳ ଝାଡ଼ା (ଡ଼ାଇରିଆ)

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ତରଳ ଝାଡ଼ା (ଡ଼ାଇରିଆ) ଏକ ସାଂଘାତିକ ରୋଗ । ଦିନ ଭିତରେ ତିନି କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଅଧିକ ଥର ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଶିଶୁ ଡ଼ାଇରିଆର ଶିକାର ହୋଇଥାଏ । ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଜଳର ମାତ୍ରା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଡ଼ାଇରିଆ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ତାଙ୍କଠାରେ ଜଳ ଏବଂ ଖଣିଜ ଲବଣର ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହି ରୋଗ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିହ୍ନଟ ନ କରିବା ତଥା ଉଚିତ୍ ଉପଚାର ନ କରିବା କାରଣରୁ ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ଅସମୟରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି ।

ଶିଶୁଙ୍କର ଡ଼ାଇରିଆ : ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଉପଚାର

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେବା ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା । ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଏହାର ଉପଚାର ନ କରାଯାଏ ତେବେ ସ୍ଥିତି ଜଟିଳ ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ଦିନ ଭିତରେ ଶିଶୁର ତିନିରୁ ଅଧିକ ଥର ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେଲେ ତାକୁ ଡ଼ାଇରିଆ କୁହାଯାଇଥାଏ । ଛୋଟ ଶିଶୁଙ୍କ ଶରୀରରେ ଜଳର ମାତ୍ରା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା କମ୍ ଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଶୀଘ୍ର ଜଳ ଏବଂ ଖଣିଜ ସାରର ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ତରଳ ଝାଡ଼ା ହେବାଯୋଗୁଁ ଶରୀରରେ ଜଳ ଏବଂ ଖଣିଜ ପଦାର୍ଥର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅଭାବ ଶରୀର ପାଇଁ ଖୁବ୍ ବିପଦଜନକ ଅବସ୍ଥା ସୃଷ୍ଟିକରେ । ସଚେତନତା କିମ୍ବା ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଚିତ୍ ଚିକିତ୍ସା ଅଭାବରୁ ଦେଶରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ଅସମୟରେ ମୃତ୍ୟୁବରଣ କରୁଛନ୍ତି । ଏଥି ସହିତ ଶିଶୁମାନେ ଡ଼ାଇରିଆ କାରଣରୁ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ବି ହୋଇଥାନ୍ତି । ଫଳରେ ତାଙ୍କର ଶରୀରର ବିକାଶ ଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇନଥାଏ । ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷମତା କମିଯିବାରୁ ଅନେକ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ ବି ହୋଇଥାଏ । ସାମାନ୍ୟ ସଚେତନ ହେଲେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହିସବୁ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

କାରଣ : ସାଧାରଣତଃ ଖାଦ୍ୟ ଓ ଜଳରେ ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଅଭାବରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ତରଳ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ । ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଡ଼ାଇରିଆର ମୁଖ୍ୟ

କାରଣ ପ୍ରଦୂଷିତ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ବୋତଲ ଦ୍ୱାରା ପିଆଯାଉଥିବା କ୍ଷୀର । ୬ ମାସରୁ ୨ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଡ଼ାଇରିଆର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଖାଦ୍ୟ ଦେବାରେ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତାର ନିୟମ ପାଳନ ନ କରିବାରୁ ଡ଼ାଇରିଆ ହୋଇଥାଏ ।

ଡ଼ାଇରିଆ କୌଣସି ନା କୌଣସି ଜୀବାଣୁର ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ଜୀବାଣୁ ସମୟ ଏବଂ ପାଗ ସାଥିରେ ବଦଳି ପାରେ । ସାଧାରଣତଃ ଡ଼ାଇରିଆର ପ୍ରକୋପ ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଏବଂ ବର୍ଷା ଋତୁରେ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଜୀବାଣୁ ଏହି ପାଗରେ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ବଢ଼ିଥା'ନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ୩୦ରୁ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁଙ୍କର ଭୂତାଣୁ ତଥା ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁଙ୍କର ବିଭିନ୍ନ ଜୀବାଣୁ ସଂକ୍ରମଣରୁ ଡ଼ାଇରିଆ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଜୀବାଣୁ କିମ୍ବା ଭୂତାଣୁ କ୍ଷୀର, ଖାଇବା ଜିନିଷ ଏବଂ ଜଳ ଦ୍ୱାରା ଶରୀରରେ ପହଞ୍ଚି ଅନ୍ତର ଝିଲ୍ଲୀକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚାଇଥାଏ କିମ୍ବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥର ସ୍ରାବ କରି ଡ଼ାଇରିଆର ଲକ୍ଷଣ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ : ସାଧାରଣ ଝାଡ଼ା କାରଣରୁ ଶିଶୁ ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଖେଳିବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଯଦି ଝାଡ଼ା କାରଣରୁ ଜଳ କିମ୍ବା ଖଣିଜ ଲବଣର ମାତ୍ରା କମିଯାଏ ତେବେ ପରିସ୍ରା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଚେହେରାର ଉଜ୍ଜ୍ୱଳତା କମିଯାଏ, ଆଖି କୋରଡ଼ରେ ପଶିଯାଏ ଏବଂ ମୁହଁ ଶୁଖିଯାଏ ।

ଯଦି ଚମଡ଼ାକୁ ଚିମୁଟି ଉଠାଇ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଧୀରେ ଧୀରେ ସିଧା ହୋଇଯା'ଏ । ଶୋଷ ପ୍ରଚୁର ହୋଇଥାଏ । ଅତ୍ୟଧିକ ଜଳର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁ ନିଃସ୍ତେଜ ହୋଇଯାଏ, ତା'ର ହାତ-ପାଦ ଥଣ୍ଡା ଏବଂ ଦେହ ଗରମ ରହେ । ପରିସ୍ରା ବହୁତ କମ୍‌ମାତ୍ରାରେ କିମ୍ବା ଜମା ହୋଇନଥାଏ । ଆଖି ଭିତରକୁ ପଶିଯାଏ । ଯଦି ଜଳ ସାଥିରେ ପୋଟାସିୟମ୍ ଲବଣ ଶରୀରରୁ କମିଯାଏ ତେବେ ମାଂସପେଶୀର ତାନ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ପେଟ ଫୁଲିଯାଏ, ଶିଶୁର ଓଠ, ଜିଭ ଶୁଖି ଯାଏ । ଚର୍ମ ଶୁଷ୍କ ଦିଶେ । ଯଦି ଶିଶୁ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାର ଅନ୍ତରାଳ ଖୋଲାଥାଏ ତେବେ ତାହା ଦବିଯାଏ ।

ଶିଶୁର ନାଡ଼ିର ଗତି ଦ୍ରୁତ ହୁଏ । ଏବଂ ରକ୍ତଚାପ ହ୍ରାସ ପାଇଯାଏ । ରକ୍ତର ଅମ୍ଳତା ବଢ଼ିବା କାରଣରୁ ରୋଗୀର ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ଦ୍ରୁତ ଓ ଗଭୀର ହୋଇଥାଏ । ପରିସ୍ରାର ସ୍ୱଚ୍ଛତାରୁ ରୋଗର ଭୟାନକତା ଅନୁମାନ କରାଯାଇପାରେ ।

ଉପଚାରର ଅଭାବ କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ହେଲେ ବୃକକ୍ ଅକ୍ଷମତା ହୋଇପାରେ । କିଛି ଶିଶୁଙ୍କର ଡ଼ାଇରିଆ ସାଥିରେ ବାନ୍ତି, ପେଟବ୍ୟଥା ଏବଂ ଜ୍ୱର ଆଦି ହୋଇଥାଏ ।

ଉପଚାର : ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଡ଼ାଇରିଆରୁ ରକ୍ଷା କରିବା ପାଇଁ ତାଙ୍କର କ୍ଷୀର, ପାଣି ତଥା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ମା' କ୍ଷୀର ଛୋଟ ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆହାର । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ଏକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ପରିଷ୍କାର ହାତରେ ଚାମଚ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ ତଥା ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ ଗ୍ଲାସ୍ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ । ସିଝା ପାଣି ପିଇବାକୁ ଦେଲେ ଉତ୍ତମ । ଶିଶୁ ଯେପରି ଅପରିଷ୍କାର ହାତରେ ଚଟାଣରୁ ଉଠାଇ କିଛି ନ ଖାଏ ସେଥିପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଦାନ୍ତ ଉଠିଲେ ଡ଼ାଇରିଆ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି କୁହାଯାଏ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ଏବଂ ଶିଶୁ ବସିବା, ଠିଆ ହେବା ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମୟରେ ପିଲାମାନେ ଅପରିଷ୍କାର ହାତ ପାଟିରେ ଦେଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଡ଼ାଇରିଆର ଶୀକାର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସହିତ ଡ଼ାଇରିଆର କୌଣସି ସମ୍ବନ୍ଧ ନାହିଁ ।

ରୋଷେଇକୁ ପରିଷ୍କାର ରଖନ୍ତୁ । ସାବୁନ୍‌ରେ ହାତ ଧୋଇ ଖାଦ୍ୟ ରାନ୍ଧନ୍ତୁ । ପିଲାମାନଙ୍କ ଶୌଚ ସଫା କରିବା ପରେ ଏବଂ ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବା ପୂର୍ବରୁ ସାବୁନ୍ ଦ୍ୱାରା ହାତ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ନିଜର ତଥା ପିଲାଙ୍କର ନଖ ଛୋଟ ରଖନ୍ତୁ । ଖାଦ୍ୟ ଖୋଲାରେ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମାଛିମାନଙ୍କଠାରୁ ଖାଦ୍ୟକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ବଜାରରେ ବିକ୍ରି ହେଉଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଏଠି ସେଠି ଝାଡ଼ା କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଯଦି ଖୋଲା ଯାଗାରେ ଝାଡ଼ା କରିଥାଏ ତେବେ ତା' ଉପରେ ମାଟି ପକାଇ ଦେବେ, ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତେବେ ପାଣି ଢ଼ାଳି ଧୋଇଦେବେ ।

ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଶିଶୁର କ୍ଷୀର ପିଇବା ରୋକିବେ ନାହିଁ । ମା' ମଧ୍ୟ ନିଜ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଜାରି ରଖିବେ । ଓ.ଆର୍.ଏସ୍.ର ପଣା, ଝାଡ଼ା ହେବା ସଙ୍ଗେ ସଙ୍ଗେ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଏହା ପ୍ରତି ପ୍ରାଥମିକ ଚିକିତ୍ସା କେନ୍ଦ୍ର ତଥା ସରକାରୀ ଚିକିତ୍ସାଳୟରେ ମାଗଣାରେ ମିଳିଥାଏ କିମ୍ବା ଏହାକୁ ବଜାରରୁ ମଧ୍ୟ କିଣିକରି ଆଣିପାରନ୍ତି ।

ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍. ଉପଲବ୍ଧ କରାଏ । ଏକ ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ୨୦ ଗ୍ରାମ୍ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍, ୩.୫ ଗ୍ରାମ୍ ଲୁଣ, ୨.୫ ଗ୍ରାମ୍ ସୋଡ଼ିୟମ୍ କାର୍ବୋନେଟ୍ କିମ୍ବା ୨.୯ ଗ୍ରାମ୍ ସୋଡ଼ିୟମ୍ ଟ୍ରାଇସାଇଟ୍ରେଟ୍ ତଥା ୧.୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୋଟାସିୟମ୍ କ୍ଲୋରାଇଡ୍ ରହିଥାଏ । ଏହି ଗୁଣ୍ଡକୁ ଏକ ଲିଟର ସ୍ୱଚ୍ଛ ପିଇବା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ପଣା ତିଆରି କରାଯାଇ ଶିଶୁକୁ ଡ଼ାଇରିଆ ସମୟରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଓ.ଆର୍.ଏସ୍. ଉପଲବ୍ଧ ନ ଥାଏ ତେବେ ଏକ ଲିଟର ସିଝା ପାଣିକୁ ଥଣ୍ଡା କରି ସେଥିରେ ୮ ଚାହା ଚାମଚ ଚିନି, ଏକ ଛୋଟ ଚାମଚ ଲୁଣ ତଥା ଇଚ୍ଛା ହେଲେ ଏକ ଲେମ୍ବୁର ରସ ମିଶାଇ ସର୍ବତ୍ ତିଆରି କରି ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ପ୍ରଥମ ୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତିଥର ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ ପରିମାଣରେ ଦେଇ ୪ ମାସର ଶିଶୁକୁ ଏକରୁ ଦୁଇ ଗ୍ଲାସ୍, ୪ରୁ ୧୧ ମାସର ଶିଶୁକୁ ୨ରୁ ୩ ଗ୍ଲାସ୍, ଏକରୁ ଦୁଇ ବର୍ଷର ଶିଶୁକୁ ୩ ରୁ ୪ ଗ୍ଲାସ୍, ୨ ରୁ ୪ ବର୍ଷର ଶିଶୁକୁ ୪ ରୁ ୫ ଗ୍ଲାସ୍ ତଥା ଏହାଠାରୁ ଅଧିକ ବର୍ଷର ଶିଶୁକୁ ୬ରୁ ୧୧ ଗ୍ଲାସ୍ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍.ର ସର୍ବତ୍ ଝାଡ଼ା ହେବାଦ୍ୱାରା ଜଳ କମିଯିବା ଯୋଗୁଁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଯଦି ସର୍ବତ୍ ଦେବାପରେ ମଧ୍ୟ ଅବସ୍ଥାରେ ଉନ୍ନତି ନ ହୁଏ ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଲେ ଶିରା ଦ୍ୱାରା ସାଲାଇନ୍ ଡ୍ରିପ୍ ଦିଆଯାଇ ଜଳର ଅଭାବ ଦୂର କରାଯାଏ ।

ଗ୍ଲୁକୋଜ୍ ଶିରା ଦ୍ୱାରା ଦେବା ସମୟରେ ମଧ୍ୟ ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଶୋଷ ଲାଗେ ତେବେ ଓ.ଆର୍.ଏସ୍.ର ଘୋଳ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ମା' କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଇପାରେ । ରୋଗ ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ଶିଶୁକୁ ମା' କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଡ଼ାଇରିଆ ଠିକ୍ ହେବା ଏବଂ ଜଳର ଅଭାବ ଦୂର ହେବା ପରେ ଶିଶୁର ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଶିଶୁର ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା ହେବା କାରଣରୁ ପୋଷକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ ହୋଇପାରେ । ଏବଂ ସେମାନେ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । କୁପୋଷଣ କାରଣରୁ ଶରୀରର ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷମତା କମ୍ ହେବାରୁ ଶିଶୁ ଅନ୍ୟ ଅନେକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରନ୍ତି ।



ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶ୍ୱାସ

ଆମ ସମାଜରେ ଶ୍ୱାସକୁ ବହୁତ ଖରାପ ରୋଗ ରୂପେ ଦେଖାଯାଏ । ଏହା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନୁହେଁ, କିନ୍ତୁ ଏହା ଏକ ବହୁକାଳିକ ରୋଗ । ଯେଉଁ ପରିବାରରେ ଶ୍ୱାସ ତଥା ବାରମ୍ବାର ନାକରୁ ପାଣି ବାହାରିବାର ଅଭିଯୋଗ ଥାଏ, କିମ୍ବା ପିତ୍ତିକା ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ସେହି ପରିବାରର ଶିଶୁମାନେ ଶ୍ୱାସ ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହା ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶ ବାଧାଗ୍ରସ୍ତ କରିଥାଏ । ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ପାଶ୍ଚାତ୍ୟ ଚାଲିଚଳନ, ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥରେ ଅପମିଶ୍ରଣ ଇତ୍ୟାଦି କାରଣରୁ ଶ୍ୱାସର ପ୍ରକୋପରୁ ବଢୁଥିବାର ଜଣାଯାଏ ।

ବାଳକମାନଙ୍କର ବିକାଶର ଶତ୍ରୁ : ଶ୍ୱାସ

ଶ୍ୱାସ ଏକ ସାଧାରଣ ଦୀର୍ଘକାଳିକ ରୋଗ । ପିଲାଙ୍କୁ (ବିଶେଷକରି ୫–୧୦ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ) ହଇରାଣ କରିଥାଏ । ଏହା ଶିଶୁର ବିକାଶ ହ୍ରାସ କରାଇପାରେ ଏବଂ ସାଧାରଣତଃ ଏହା ମାନସିକ ଚାପଯୋଗୁଁ ଦେଖାଦେଇଥାଏ ।

ଶ୍ୱାସ ସମୟରେ ଶ୍ୱାସନଳୀଗୁଡ଼ିକ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ, ଏବଂ ତାହା ଭିତରେ ଫୁଲିଯାଏ, ଅଧିକ କଫ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ରୋଗୀକୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ଶ୍ୱାସ ବାହାରିବା ସମୟରେ ପିଲା ଶୋଇ ପାରେ ନାହିଁ । ଅଣନିଃଶ୍ୱାସୀ ହୋଇ କାନ୍ଦି ଉଠେ ।

ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀ ନିଜ ରୋଗକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବୁଝି ନିଜର ଜୀବନ ନିର୍ବାହକୁ ସମୁଚିତ ବଦଳାଇ, ଉଚିତ୍ ଏବଂ ପୌଷ୍ଟିକ ଭୋଜନ ସାଙ୍ଗକୁ ବ୍ୟାୟାମ କରେ ଏବଂ ନିଜର ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସାଥିରେ ସହଯୋଗ କରେ ତେବେ ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ହ୍ରାସ ପାଏ । ସେ ଏକ ସାର୍ଥକ, ଉପଯୋଗୀ ଏବଂ ଆନନ୍ଦ ଭରା ଜୀବନ ବଞ୍ଚିପାରେ ।

କାରଣ :

କୌଣସି ଏକ ବା ଏକାଧିକ ପଦାର୍ଥ ପ୍ରତି ଅତ୍ୟଧିକ ସଂବେଦନଶୀଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସମ୍ବେଦନ୍ଶୀଳତା ପ୍ରାୟ ପରିବାରଗତ (ଆନୁବଂଶିକ) ହୋଇପାରେ । ପିତା ମାତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି ଜଣଙ୍କର ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ଥାଏ ତେବେ ପ୍ରାୟ ୨୦ ପ୍ରତିଶତ ଏବଂ ଯଦି ଦୁଇଜଣଙ୍କର ଥାଏ ତେବେ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ଏହି ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି ।

ଏହି କଷ୍ଟପ୍ରଦ ତତ୍ତ୍ୱ ହେଉଛି – ବାୟୁ ପ୍ରଦୂଷଣ, ପରାଗକଣା, ପକ୍ଷୀ, ପଶୁମାନଙ୍କର ଲୋମ, ଘରର ଧୂଳି ତଥା କୀଟ–ପତଙ୍ଗ । ଏହାଛଡ଼ା ଧୂଆଁ, ଉଦ୍ୟୋଗିକ ବାଷ୍ପ, କିଛି ଖାଇବା ପିଇବା ଜିନିଷ ତଥା କିଛି ଔଷଧ ଆଦି । ଶ୍ୱାସର ଅନ୍ୟ କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ – ସର୍ଦ୍ଦି, ଥଣ୍ଡା, ଛାତିରେ ସଂକ୍ରମଣ ଏବଂ ମାନସିକ ଚାପ, ଶାରୀରିକ ଅବଶତା, ତାପମାନ ରେ ଅନାଟକ ପରିବର୍ତ୍ତନ ଇତ୍ୟାଦି ଅନ୍ୟତମ ।

ଶ୍ୱାସର ତୀବ୍ର ଆକ୍ରମଣ କେବଳ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ୭ ରୁ ୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ :

- ନିଃଶ୍ୱାସ ଫୁଲିବା ।
- ତୀବ୍ର ନିଃଶ୍ୱାସ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ କାଶ । ବିଶେଷକରି ହାଲିଆ ହୋଇଯିବା ପରେ ।
- ସଁ ସଁ ଶବ୍ଦ ହେବା (ଶ୍ୱାସ ବାହାରିବାର ଶବ୍ଦ)
- ରାତିରେ ଛାତିରେ ଚିପି ହେବାପରି ଲାଗିବା ଜଣାପଡ଼ିବା ।
- ଦେହ ନୀଳ ପଡ଼ିଯିବା ।
- ପୁରୁଣା ଶ୍ୱାସରେ – ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ଅନୁଭବ କରିବା, ଶାରିରୀକ ବୃଦ୍ଧିରେ ବାଧା ।

ପ୍ରତିରୋଧ ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧର ଉପାୟ :

ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀ ଯେଉଁ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ, ତହିଁରୁ ଦୂରରେ ରହିବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ରୋଗକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହେବ । ଘରର ଧୂଳିମାଟିରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।

- ବରଫ, ଆଇସକ୍ରିମ୍, ମିଠା ଜିନିଷ ଏବଂ ଅଙ୍ଗୁର ନ ଖାଇବା ଭଲ ।
- ଛାତିରେ କଷ୍ଟ ପାଉଥିବା ଯେ କୌଣସି ରୋଗୀ ଧୂମପାନ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । କାରଣ ତମାଖୁର ଧୂଆଁ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସନଳୀରେ ଏକ ହାନୀକାରକ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ । ତାହା ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ । ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ଅନ୍ୟ ଲୋକଙ୍କ ଧୂଆଁରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଛୋଟ ପିଲାଙ୍କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଏବଂ ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କୁ ସୁଷମ ଆହାର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ବର୍ଷକରେ ୨ ଥର ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ମାତ୍ରା ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅଧିକ ଥଣ୍ଡାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଘରେ ଉପଯୁକ୍ତ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେଉଥିବା ଆବଶ୍ୟକ । ପବନଯୁକ୍ତ ଘର ଶ୍ୱାସ ରୋଗକୁ ଦୂର କରିଥାଏ ।
- ଥଣ୍ଡା ପବନରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ଭ୍ରମଣ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଝରକା ପାଖରେ ବସାନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ରୋଗୀର ଶୋଇବା କକ୍ଷରେ ଧୂଳି ଜମୁଥିବା ଜିନିଷ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଥା : ଟେବୁଲ କ୍ଲଥ୍ ପର୍ଦ୍ଦା ଏବଂ ବହି ଆଦି ।
- ଘରେ ଗାଲିଚା କିମ୍ବା ଲୋମଶ କଭର୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କପଡ଼ା ବଦଳରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ ପର୍ଦ୍ଦା ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ ।
- ଓଠ ଅଧା ବନ୍ଦ କରି ନିଃଶ୍ୱାସ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଶେଜ ପାଇଁ ଫୋମ୍ ରବରର ତକିଆ ଏବଂ ହାତ ତିଆରି ସୂତା କମ୍ବଳ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଗଦି ଉପରେ ପ୍ଲାଷ୍ଟିକ୍ କଭର୍ ଦିଅନ୍ତୁ ।

- କୁକୁର, ବିଲେଇ ପାଳନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଥଣ୍ଡା ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ରୋଗୀ ତା ରୁମ୍‌ରୁ ବାହାରେ ଥିବା ସମୟରେ ଶେଜ ଝାଡ଼ିବା ଏବଂ ରୁମ୍ ସଫା କରିବା ଇତ୍ୟାଦି କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ବାତାବରଣକୁ ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ରକ୍ଷାକରନ୍ତୁ ।
- ଭିଡ଼ ଜାଗାକୁ ଶିଶୁକୁ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- କାଠ, କୋଇଲା କିମ୍ଵା କିରାସିନି ଘରେ ଇନ୍ଧନ ରୂପେ ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।
- ବେଲୁନ୍ ଫୁଙ୍କିବା ଏକ ଭଲ ଶ୍ୱାସ ବ୍ୟାୟାମ । ଫୁଙ୍କିବା ଜିନିଷ ଯେପରି – ବଂଶୀ, ମାଉଥ୍ ଅର୍‌ଗାନ୍ ଆଦି ବଜାଇବା ଏବଂ ଗାଇବା ଲାଭଦାୟକ ।
- ପ୍ରାଣାୟାମ ଏବଂ ମତ୍ସ୍ୟାସନ, ଭୁଜଙ୍ଗାସନ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ଲାଭକାରୀ ।
- ଯଦି କିଛି ବିଶେଷ ଦ୍ରବ୍ୟ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ବାହାରିଥାଏ ତେବେ ତାହା ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ନିରୀକ୍ଷଣ : ପିକ୍ ଫ୍ଲୋମିଟର ଦ୍ୱାରା ନିୟମିତ ସକାଳେ ସଂଧ୍ୟାରେ ଶ୍ୱାସର ପରୀକ୍ଷା କରିହେବ । ଆପଣଙ୍କ ଚିକିତ୍ସକ ଆପଣଙ୍କୁ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗ ବୁଝାଇଦେବେ । ଏହାର ରିଡ଼ିଙ୍ଗ୍‌ରେ ୧୫ ପ୍ରତିଶତରୁ ଅଧିକ ଖସିଲେ ଶ୍ୱାସର ସଂକେତ ଦେଇଥାଏ । ଏପରି ରିଡ଼ିଙ୍ଗ୍ ଆସିଲେ ତୁରନ୍ତ ଔଷଧ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଏହି ମାପ ଆପଣଙ୍କ ବୟସ ଏବଂ ଓଜନ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ବହୁତ ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀଙ୍କ ପାଇଁ ବାସ୍ତବିକ ମାପର ମହତ୍ତ୍ୱ ନଥାଏ ।

ଉପଚାର : ଔଷଧ, ବାତାବରଣ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ, ଠିକ୍ ଭାବେ ଦେଖାଶୁଣା ଏବଂ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସହଯୋଗ ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଉପଚାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସର ଉପଚାର ଦୁଇ ପ୍ରକାର କରାଯାଇପାରେ । ପ୍ରଥମରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଔଷଧ ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ଆରୋଗ୍ୟ/ଉପଶମ କରିବା,

ଦ୍ୱିତୀୟରେ ନିୟମିତ ଔଷଧ ପ୍ରୟୋଗ କରିଆରେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣକୁ ଦବାଇବା ।

ଏହି ପ୍ରକାର ଶ୍ୱାସର ଉପଚାରକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଅଛି :

- କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷାକାରୀ ଔଷଧାବଳୀ
- ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଔଷଧାବଳୀ

ଶ୍ୱାସରୋଗୀକୁ କଷ୍ଟରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ସବୁବେଳେ ନିଜ ପାଖରେ ଏହି କଷ୍ଟରକ୍ଷାକାରୀ ଔଷଧ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ବ୍ୟବହାର କଲେ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ କିଛି ସମୟ ପାଇଁ ଦୂର ହୋଇଯାଏ ।

ଶ୍ୱାସନଳୀର ଶୋଥ ଏବଂ ସଙ୍କୁଚନରେ ଆରାମ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଔଷଧ ଲକ୍ଷଣର ତୀବ୍ରତା ଏବଂ ବାୟୁ ଅନୁସାରେ ପାଟି, ନାକ, ନିବୁଲାଇଜର କିମ୍ବା ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଦିଆଯାଇଥାଏ । କଷ୍ଟ ଭଲ ହୋଇଯିବା ପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣକାରୀ ଔଷଧ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାକୁ ନିୟମିତ ରୂପେ ବ୍ୟବହାର କଲେ ଶିଶୁ ଆପେ ସୁସ୍ଥ ଅନୁଭବ କରିପାରେ ।

ଏଥି ସହିତ କଫ ବାହାର କରିବାର ଔଷଧ, ଅମ୍ଳଜାନ ଏବଂ ଷ୍ଟିରଏଡ୍ ଔଷଧର ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିପାରେ । ଇନ୍-ହେଲର୍ସ ଆଜିର ଯୁଗରେ ସବୁଠାରୁ ଉତ୍ତମ ଉପାୟ । ଏହାର ଅଭ୍ୟାସରେ କୌଣସି ଖରାପ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ :

ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀକୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏକ ସ୍ୱାଭାବିକ ଜୀବନ ଯାପନ କରିବା ଦରକାର । ସାଧାରଣତଃ ସେମାନେ ନିୟମିତ ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଉଚିତ୍ । କିନ୍ତୁ ଦେହ ଅବଶ ହେବାପରି ବ୍ୟାୟାମ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

କିଛି ଶିଶୁ ଅଧିକ କସରତ ବିଶେଷ କରି ଦଉଡ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ଔଷଧ ସେବନ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏପରି ଶିଶୁ ନଖ ଉଷୁମ ପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁର କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରକୋପ ଟିକେ କମିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ପୁରାପୁରି ଠିକ୍ ହୋଇଯିବା ଅସମ୍ଭବ ।

ଶ୍ୱାସ ଜଟିଳ ହେବାର ଲକ୍ଷଣ :

ସଠିକ୍ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଶ୍ୱାସରୋଗୀ ବେଶୀସମୟ ସୁସ୍ଥ ରହିଥାଆନ୍ତି । ତଥାପି ବେଳେବେଳେ ଏଥିରେ ଜଟିଳତାର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ନିମ୍ନରେ ଉଲ୍ଲେଖ କରାଯାଇଥିବା ଯେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଗଲେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ –

- ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେବା ପରି ଲାଗିବା ଏବଂ ଏହା ବାରମ୍ବାର ହେବା ।
- ନିଃଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହେବା କିମ୍ବା କାଶ କାରଣରୁ ରାତିସାରା ନ ଶୋଇବା ।
- ଚାଲିବା ସମୟରେ ନିଃଶ୍ୱାସ ପ୍ରଖର ହେବା ।
- ବ୍ରୋକୋଡ଼ାଇଲେଟର ଇନ୍‌ହେଲର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଉପଶମ ନ ହେବା ତଥା ବାରମ୍ବାର ଏହାର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିବା ।

ଆପଣଙ୍କ ପିକ୍ ଏକ୍ସପିରେଟରୀ ଫ୍ଲୋରେଟ୍ (ପି.ଓ.ଏଫ୍.ଆର୍)ର ଅଭାବ ତଥା ସକାଳେ ସଂଧ୍ୟାରେ ମାପର ଅନ୍ତରରେ ବୃଦ୍ଧି ।

କିଛି ତଥ୍ୟ :

- ଶ୍ୱାସ ଝିଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁଅମାନଙ୍କଠାରେ ଦୁଇଗୁଣା ହୋଇଥାଏ ।
- ପ୍ରତି ୧୦ ଜଣ ଶିଶୁଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣଙ୍କର ଶ୍ୱାସ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସଂଖ୍ୟା ଏବେ ପ୍ରବଳ ମାତ୍ରାରେ ବଢୁଅଛି ।
- ବଢୁଥିବା ଉଦ୍ୟୋଗୀକରଣ, ଜନଗହଳି ଏବଂ ବାୟୁପ୍ରଦୂଷଣର କାରଣ ଯୋଗୁଁ ଶ୍ୱାସ ରୋଗୀ ବଢୁଛନ୍ତି ।
- ୫–୩୪ ବର୍ଷ ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଶ୍ୱାସ ଜନିତ ମୃତ୍ୟୁର ଭୟ ବିଶ୍ୱରେ ୪.୭ ପ୍ରତିଶତ ପ୍ରତିବର୍ଷ ବଢୁଅଛି ।
- ଶ୍ୱାସ ଅନ୍ୟ ଦୁଇଟି ଆଲର୍ଜିକ ରୋଗସହିତ ଯୋଡ଼ା ଯାଇଛି । ଗୋଟିଏ ହେଲା ଏକ୍‌ଜିମା ଓ ଅନ୍ୟଟି ଜ୍ୱର ।
- ମା' ଧୂମପାନ କରୁଥିଲେ ଗର୍ଭରେ ଥିବା ଶିଶୁର ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ବଢ଼ାଇଥାଏ ।

- ଶ୍ୱାସଜନିତ ମୃତ୍ୟୁର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି, ଠିକ୍ ସମୟରେ ରୋଗର ତୀବ୍ରତାକୁ ନ ଜାଣିବା ଏବଂ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଚିକିତ୍ସା ନ କରିବା ।
- ୫-୧୬ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ମୋଟ ଯେତେ ଶିଶୁ ଶ୍ୱାସପ୍ରଣାଳୀ ଗତ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୁଅନ୍ତି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୯ ଭାଗ କେବଳ ଶ୍ୱାସରୋଗ ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ।

ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ଯଦି :

- କାଶ ସାଙ୍ଗରେ ଜ୍ୱର ହେଉଥାଏ ।
- ଅତ୍ୟଧିକ କାଶ ହୁଏ, ଯାହା ସାଧାରଣ ଉପାୟରେ ଠିକ୍ ନ ହୁଏ ।
- ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ ।
- ନିଃଶ୍ୱାସ ନେବା ସମୟରେ ହୁଇସିଲ୍ ବାଜିବାପରି ଶୁଭେ ।

ଶ୍ୱାସ ଏବଂ ଭୋଜନ :

- ରାତିରେ ହାଲ୍କା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ଏବଂ ଶୀଘ୍ର ଶୋଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଅଧିକରୁ ଅଧିକ ପାଣି ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି କୌଣସି ଜିନିଷ ଖାଇଲେ ଶ୍ୱାସ ବେଶୀ ହେଉଥାଏ ତେବେ ତାହା ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ଏପରି ନ ହେଉଥାଏ ତେବେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଲଗାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଅଣ୍ଡା, ଚିଙ୍ଗୁଡ଼ି, ମାଛ ଆଦି ଖାଦ୍ୟରେ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।



୧୦

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଆଜିକାଲିର ଏକ ବିପଦଜନକ ତଥା ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ରୂପେ ଚିହ୍ନିତ ହୋଇଅଛି । ଏହା ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ ରୋଗ ହିସାବରେ ଚତୁର୍ଥ ସ୍ଥାନ ନେଇଛି । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । କୁହାଯାଏ ଯେ, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଏଡ୍ସ୍ (AIDS) ର ଭାଇରସ୍‌ଠାରୁ ୧୦୦ ଗୁଣ ବେଶୀ ଘାତକ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-'ବି' : କିଛି ତଥ୍ୟ

★ ହେପାଟାଇଟିସ୍-'ବି' ଯକୃତର ସଂକ୍ରମଣ କରୁଥିବା ଭୂତାଣୁ । ଏହି ଭୂତାଣୁ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ରୋଗ 'ସିରୋସିସ୍' (Cirrhosis) ଏବଂ ଯକୃତ କର୍କଟରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରିପାରେ ।

★ ହେପାଟାଇଟିସ୍-'ବି'ର ଭାଇରସ ଏଡ୍ସ୍ (AIDS)ର ଭାଇରସ୍ ଠାରୁ ୧୦୦ ଗୁଣା ଅଧିକ ଘାତକ ।

★ ହେପାଟାଇଟିସ୍-'ବି' କାରଣରୁ ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରତିବର୍ଷ ପ୍ରାୟ ୨୦ ଲକ୍ଷ ଲୋକଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଘଟୁଛି ।

★ ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ୪.୫ କୋଟି ଏବଂ ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ପ୍ରାୟ ୩୫ କୋଟି ଲୋକ ହେପାଟାଇଟିସ୍-'ବି' ର ବାହକ ।

★ ହେପାଟାଇଟିସ୍ 'ବି' ହେଉଛି ପୃଥିବୀର ଚତୁର୍ଥ ବଡ଼ ରୋଗ ।

★ ହେପାଟାଇଟିସ୍ 'ବି' ଯକୃତ କର୍କଟ ରୋଗର ୮୦% ଘଟାଏ ।

★ ଭାରତରେ ପ୍ରତି ୨୫ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଜଣେ ଏହି ରୋଗର ବାହକ ବୋଲି କୁହାଯାଏ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋଗ କ'ଣ ?

ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଦୁଇଟି ଗ୍ରୀକ୍ ଶବ୍ଦର ମିଶ୍ରଣରୁ ତିଆରି ହୋଇଛି । ହେପାଟୋ (Hepato) ଅର୍ଥାତ୍ ଯକୃତ (liver) ଏବଂ ଇଟିସ୍ (itis) ଅର୍ଥ ପ୍ରଦାହ (Inflammation) ଅର୍ଥାତ୍ ଯକୃତର ଇନ୍‌ଫ୍ଲେମେସନ୍ (ଫୁଲା) କୁ ହେପାଟାଇଟିସ୍ କୁହାଯାଏ ।

ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହ (ଭାଇରାଲ୍ ହେପାଟାଇଟିସ୍)ର ଅର୍ଥ ଭୂତାଣୁ ଜନୀତ ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗ । ଏହା ଯକୃତକୁ ନିଜର ଶିକାର କରିଥାଏ । ଭାଇରାଲ୍ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଏ, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ସି ଇତ୍ୟାଦି ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍‌ର ଅନ୍ୟ ପ୍ରକାରଗୁଡ଼ିକର ମଧ୍ୟ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରାଯାଇଅଛି । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଡ଼ି, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଇ, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଜି ଅନ୍ୟତମ ।

ଏହାଛଡ଼ା କିଛି ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥ (ଟକ୍‌ସିନ୍) ଯଥା: ରସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ, ଔଷଧ ଏବଂ ମଦ୍ୟପାନ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ମଦ୍ୟପାନ ଯକୃତ୍ ଅକ୍ଷମତାର ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ।

ସାରା ବିଶ୍ୱରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି'ର ପାଖାପାଖି ୩୫ କୋଟି ବାହକ ଅଛନ୍ତି । ସେମାନଙ୍କଠାରେ ସଂକ୍ରମଣ ତ ଥାଏ, କିନ୍ତୁ ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ । ଯକୃତ କର୍କଟର ୮୦% କାରଣ ହେଉଛି ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଭୂତାଣୁ । ତମ୍ବାଖୁ ଏବଂ ଧୂମପାନପରେ କର୍କଟରେ ହେଉଥିବା ମୃତ୍ୟୁରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ସବୁଠାରୁ ବଡ଼ କାରଣ ।

ଏହି ରୋଗ ଏଡ୍‌ସ୍‌ଠାରୁ ମଧ୍ୟ ୧୦୦ ଗୁଣା ଅଧିକ ଭୟାନକ, ସେଥିପାଇଁ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ଏବଂ ପ୍ରତିଷେଧ ଆଜିର ସବୁଠାରୁ ପ୍ରଥମ ଆବଶ୍ୟକତା ।

ଏହି ରୋଗ କିପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ ?

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି'ର ଭୂତାଣୁ ରକ୍ତ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଶାରିରୀକ ସ୍ରାବ ଦ୍ୱାରା

ଜଣଙ୍କଠାରୁ ଅନ୍ୟକୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ବୀର୍ଯ୍ୟ, ଯୋନିସ୍ରାବ, ମା'କ୍ଷୀର, ଲାଳ ଏବଂ ମଳମୂତ୍ର ଆଦି ଦ୍ୱାରା ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ । ଦୁର୍ଘଟଣାବଶତଃ ଛୁଞ୍ଚି ଫୁଟିଚିବା, ଗୋଟିଏ ଇଞ୍ଜେକ୍ସନ୍ ଛୁଞ୍ଚିର ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା, ଦେହରେ ଚିତା କୁଟାଇବା, ନାକ, କାନ ଫୋଡ଼ିବା, ଗୋଟିଏ ରେଜର୍‌କୁ ବିଭିନ୍ନ ବ୍ୟକ୍ତି ବ୍ୟବହାର କରିବା କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ବ୍ୟକ୍ତିର ଦାନ୍ତଘଷା ବ୍ରସ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବା, ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ତୋବାଇ ଭୋଜନ କରିବା, ଅସୁରକ୍ଷିତ ଯୌନ ସଂପର୍କ, ସମଲିଙ୍ଗୀତା ଆଦିରୁ ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ସଂକ୍ରମିତ ମା'ଠାରୁ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ କିମ୍ବା ପ୍ରସବ ସମୟରେ ଶିଶୁକୁ ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ଭୂତାଣୁକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ବହୁତ କଷ୍ଟକର ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଜମିଥିବା ରକ୍ତରେ ଏହାର ଭାଇରସ ୮-୧୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତଥା କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ୩୦ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଜୀବିତ ରହିଥାଏ । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ କହିଲେ ଏଡ୍‌ସ୍ ରୋଗ ଯେଉଁ ପ୍ରକାରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ, ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ସେହିପରି ବ୍ୟାପେ । ତେବେ ଏଡ୍‌ସ୍‌ଠାରୁ ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ଅଧିକ ସହଜ । ତେଣୁ ଅନେକ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ଏହା ସହଜରେ ଏବଂ ଖୁବ୍ ଶୀଘ୍ର ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ :

ଶରୀରରେ ଅବଶତା, ଭୋକ ନ ହେବା, ହାଲୁକା ଜ୍ୱର, ପେଟରେ ବ୍ୟଥା, ଦେହ ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ବାନ୍ତି, ଆଣ୍ଠୁରେ ବ୍ୟଥା, କାମଳ ଆଦି ଏହାର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ ।

ପ୍ରାୟ ଏକ ତୃତୀୟାଂଶ ସଂକ୍ରମିତ ଲୋକଙ୍କଠାରେ ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହୁଏ ନାହିଁ । ୯୦% ସଂକ୍ରମିତ ଶିଶୁ ଏହାର ବାହକ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଥାଇପାରେ ନ ଥାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଦୁଇଟିଯାକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ବାହକ ମାନଙ୍କଠାରୁ ସଂକ୍ରମଣ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ରୋଗ ପୁରୁଣା ହେଲେ ଯକୃତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବାରୁ ଯକୃତ କର୍କଟର ଉତ୍ପତ୍ତି ହୋଇଥାଏ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ସଂକ୍ଷିପ୍ତରେ :

କାରଣ – ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭାଇରସ ।

ଲକ୍ଷଣ – ଅବଶତା, ଭୋକ ନ ହେବା, ପେଟବ୍ୟଥା, ଦେହମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ବାନ୍ତି, ଜ୍ୱର, କାମଳ ।

ଗଣନା – ଆମେରିକାରେ ୧୪,୦୦୦ ରୁ ୩,୨୦,୦୦୦ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରତିବର୍ଷ । ଭାରତୀୟ ଗଣନା ପ୍ରାମାଣିକ ରୂପେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରିନାହିଁ ।

ପରିଣାମ – ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୮,୪୦୦-୧୯,୦୦୦ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି, ୧୨୦-୩୪୦ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ ପ୍ରତିବର୍ଷ (.୨%) । ୧୫୦୦-୬୦୦୦ ଜଣଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଥାଏ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ଲିଭର ରୋଗ କାରଣରୁ । ୪.୨୫ କୋଟି ଭାରତୀୟ ଏହି ରୋଗର ବାହକ (ଜନସଂଖ୍ୟାର ପ୍ରତି ୨୫ ଜଣଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଜଣେ) ।

ସଂକ୍ରମଣ – ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତ, ଯୌନ ସଂପର୍କ ଏବଂ ସଂକ୍ରମିତ ମା' ଠାରୁ ।

କେଉଁମାନଙ୍କୁ ରୋଗ ସଂକ୍ରମିତ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଥାଏ – ନିଶା ଇଂଜେକ୍ସନର ପ୍ରୟୋଗ କରୁଥିବା ବ୍ୟକ୍ତି, ଏକରୁ ଅଧିକ ଯୌନ ସଂପର୍କ, ସମଲିଙ୍ଗିକ, ସଂକ୍ରମିତ ରୋଗୀସହ ସଂପର୍କ, ସଂକ୍ରମିତ ମା' ଠାରୁ ଶିଶୁକୁ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କର୍ମଚାରୀ, ସେନା ଏବଂ ପୋଲିସ, ଅଗ୍ନିଶମ କର୍ମଚାରୀ, ଯେଉଁ ରୋଗୀମାନଙ୍କୁ ବାରମ୍ବାର ରକ୍ତ ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଉପଚାର :

- ପ୍ରତିଷେଧ ଓ ପ୍ରତିରୋଧ ହିଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ ।
- ଏହି ରୋଗ ପାଇଁ କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ଉପଚାର ନାହିଁ କେବଳ ଲାକ୍ଷଣିକ ଉପଚାର ହିଁ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ରୋଗରୁ ବଞ୍ଚିବାର ଏକ ମାତ୍ର ଉପାୟ ଟୀକାକରଣ ।

ଟୀକାକରଣ : ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି'ର ତିନୋଟି ଟୀକାର କୋର୍ସ ଦିଆଯାଏ । ଦୁଇଟି ଟୀକା ଏକ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଏବଂ ତୃତୀୟ ଟୀକାଟି ୬ ମାସ ପରେ । ଏହା ପରେ ୫ ବର୍ଷ ପରେ ଏକ ବୁଷ୍ଟର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଅଧିକ ବିପଦ ସଂକୁଳ ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ବୁଷ୍ଟର ଡ଼ୋଜ୍ ବର୍ଷକ ପରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଟୀକା କିପରି କାମ କରେ : ଯେ କୌଣସି ଟୀକା (Vaccine) ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରକୁ ରୋଗସହିତ ଲଢ଼ିବା ପାଇଁ କ୍ଷମତା ପ୍ରଦାନ କରିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।

ଟୀକାରେ ଖୁବ୍ ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ କିମ୍ବା ତା'ର ପୁଷ୍ଟିସାର ରହିଥାଏ । ଏହା ଶରୀରରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ଏହା ବିରୁଦ୍ଧରେ ଶରୀରରେ ପ୍ରତିପିଣ୍ଡର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ରୋଗର ଭୂତାଣୁ ବିନାଶ ହୋଇ ଶରୀର ରୋଗମୁକ୍ତ ହୁଏ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି' ର ଟୀକା ମାଂସପେଶୀରେ ଦିଆଯାଏ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି' ଟୀକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ

ପ୍ରଥମ ଟୀକା	ଯେ କୌଣସି ତାରିଖରେ
ଦ୍ୱିତୀୟ ଟୀକା	୧ ମାସ ପରେ
ତୃତୀୟ ଟୀକା	୬ ମାସ ପରେ
ବୁଷ୍ଟର	୫ ବର୍ଷ ପରେ

୧୧

ଶିଶୁମାନଙ୍କର କର୍କଟ ରୋଗ

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କର୍କଟ ରୋଗ ହୁଏନାହିଁ ବୋଲି ଅନେକଙ୍କ ଧାରଣା ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରିସଂଖ୍ୟାନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ପ୍ରତି ଦଶଲକ୍ଷରେ ଶହେ ଜଣ ଶିଶୁଙ୍କୁ କର୍କଟ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥିବା କର୍କଟ ରୋଗ ବୟସ୍କ ମାନଙ୍କ କର୍କଟ ରୋଗଠାରୁ ଭିନ୍ନ ଧରଣର । ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା କର୍କଟ ରୋଗ ଅଧିକ ବିପଦଜନକ । ଏବଂ ତଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ଯ ହୋଇପାରେ ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ କର୍କଟ ରୋଗର ଆଶଙ୍କା

ଅଧିକାଂଶ ଲୋକମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ କର୍କଟ ରୋଗ କେବଳ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ରୋଗ । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତ କଥା ହେଉଛି, ଅନେକ ପ୍ରକାରର କର୍କଟରୋଗ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମଧ୍ଯ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ରକ୍ତ କର୍କଟରୋଗ ଅନ୍ୟ କର୍କଟ ତୁଳନାରେ ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ତଥା କର୍କଟ ରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସୁଥିବା ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁ ରକ୍ତ କର୍କଟ ରୋଗରେ ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଦ୍ୱିତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ଅଛି ମସ୍ତିଷ୍କ କର୍କଟ ରୋଗ । ପ୍ରାୟ ୧୫ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଏହି ମସ୍ତିଷ୍କ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଅସ୍ଥି ତଥା ମାଂସପେଶୀର କର୍କଟ ରୋଗ ତୃତୀୟ ସ୍ଥାନରେ ରହିଅଛି । ଏହା ୧୪ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଉଥିବା ଅନ୍ୟ କର୍କଟରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି କର୍କଟ, ବୃକକ୍ କର୍କଟ ତଥା ସ୍ନାୟୁତନ୍ତ୍ରର କର୍କଟ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହେଉଥିବା କ୍ୟାନ୍‌ସରର କାରଣ : ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହେଉଥିବା କ୍ୟାନ୍‌ସରର କାରଣ ମା'ଠାରୁ ଖୋଜା ଯାଇପାରେ । ଗର୍ଭବତୀ ମା' କେତେକ ବିଶେଷ ପ୍ରକାରର ଔଷଧର ସେବନ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାମଧ୍ୟରେ କରିଥିଲେ ଶିଶୁକୁ କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ସେହିପରି ଯଦି-ପେଟରେ ଶିଶୁ ଥିବା ସମୟରେ ବାରମ୍ବାର ପେଟର ଏକ୍ସ୍-ରେ' କରାଯାଇଥାଏ ତଥା ତାକୁ ବିକିରଣର

ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରା ମିଳିଥାଏ, ତେବେ ଶିଶୁ କ୍ୟାନ୍‌ସରର ଶୀକାର ହୋଇପାରେ । ହିରୋସୀମା ଏବଂ ନାଗାସାକୀର ବମ୍ ବିସ୍ଫୋଟ ସମୟରେ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବିକିରଣର ଅସାମାନ୍ୟ ମାତ୍ରା ମିଳିଥିଲା । ତା'ର ପ୍ରଭାବରେ ତାଙ୍କର ସନ୍ତାନମାନେ ପରେ କର୍କଟ ରୋଗର ଶୀକାର ହେଲେ । ତେଣୁ ମନେରଖିବେ ଯେ ଶିଶୁ ପେଟରେ ଥିଲା ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ବିନା କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଏକ୍‌ସ୍-ରେ କରିବେ ନାହିଁ ।

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର କିଛି ଭୂତାଣୁ ସଂକ୍ରମଣ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ କର୍କଟ ରୋଗର କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଆଫ୍ରିକାରେ ହେଉଥିବା 'ଏବ୍‌ସ୍ଟିନ୍ ବାର ଭାଇରସ' ସେଠାରେ ବହୁଳ ଭାବରେ ହେଉଥିବା କ୍ୟାନ୍‌ସର 'ବର୍‌କିଟ୍ ଲିମ୍ଫୋମା' ପାଇଁ ଉତ୍ତରଦାୟୀ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହେଉଥିବା କିଛି କର୍କଟରୋଗ ଆନୁବଂଶିକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଆଖିରେ ହେଉଥିବା 'ରେଟିନୋବ୍ଲାଷ୍ଟୋମା' ନାମକ କର୍କଟରୋଗ ତଥା ବୃକକ୍‌ରେ ହେଉଥିବା 'ଉଇଲିମ୍ସ ଟ୍ୟୁମର' ନାମକ କର୍କଟରୋଗ ଏହି ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ ।

ଶିଶୁ କ୍ୟାନ୍‌ସରର ଉପଚାର : ଗତ ୨୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ କର୍କଟ ରୋଗକୁ, ଚିକିତ୍ସା ଜଗତରେ ହେଉଥିବା ପ୍ରଗତି କାରଣରୁ ବର୍ତ୍ତମାନ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଆରୋଗ୍ୟ କରାଯାଇପାରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଛି । ବହୁତ ଶିଶୁ ପୂର୍ଣ୍ଣମାତ୍ରାରେ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ମୁକ୍ତ ହେଉଛନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଉପଚାର କର୍କଟରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ କର୍କଟ ରୋଗର ଉପଚାର ଏକ ଡ଼ାକ୍ତରୀ ଦଳ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଦଳରେ ଜଣେ ବିକିରଣ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଜଣେ ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସା ବିଶେଷଜ୍ଞ, ଜଣେ କର୍କଟ ରୋଗ ସର୍ଜନ ତଥା ଦଳେ ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞ ଥାଆନ୍ତି । ଆଜିକାଲି 'କର୍କଟ ରୋଗ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ' ମଧ୍ୟ ଏହି ଦଳରେ ସଦସ୍ୟ ହୋଇଗଲେଣି । କାରଣ ଶିଶୁର ମନୋବିଜ୍ଞାନ ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଭିନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ତଥା ତାଙ୍କର ଭାବନାକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୁଝିବା ତଥା ଉପଚାର ପାଇଁ ତାଙ୍କୁ ମାନସିକ ରୂପେ ପ୍ରସ୍ତୁତ କରିବା ହେଉଛି 'କର୍କଟରୋଗ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ'ଙ୍କର ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କାର୍ଯ୍ୟ । ବିକିରଣ ଚିକିତ୍ସା ତଥା ଔଷଧୀୟ ଚିକିତ୍ସାର କିଛି ତତ୍କାଳିକ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ରହିଥାଏ । ଉପଚାର ହେବାର କିଛି ସମୟପରେ

ତାହା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୁଏ । କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟ କେତେକ ଦୂରଗାମୀ ପ୍ରଭାବ ଶିଶୁର କର୍କଟରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହେଲେ ହେଁ ଏହି ଜଟିଳ ପ୍ରଭାବ ସହିତ ଶିଶୁକୁ ଲଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କର୍କଟ ରୋଗ ଚିକିତ୍ସା କ୍ଷେତ୍ରରେ ହୋଇଥିବା ଅଭୁତପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଗତି ବହୁତ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବକୁ ପ୍ରାୟ ସମାପ୍ତ କରିସାରିଲାଣି । କିନ୍ତୁ କେତେକ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ, ଶିଶୁର ହେଉଥିବା ବୃଦ୍ଧି ତଥା ତା'ର ବିକାଶ ସହ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ହୋଇଥାଏ । ତା' ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ରକ୍ତ କର୍କଟରୋଗ ବର୍ତ୍ତମାନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବରେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରୁଛି । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ 'ଏକ୍ୟୁଟ୍ ଲିମ୍ଫାଟିକ୍ ଲ୍ୟୁକିମିଆ' ପ୍ରମୁଖ । କିନ୍ତୁ ଏଥିପାଇଁ ଉପଚାର ଠିକ୍ ସମୟରେ ଆରମ୍ଭ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଉପଚାର ପ୍ରାୟ ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲେ । ଯଦି ଶିଶୁ ଉପଚାର ପରେ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଠିକ୍ ଥାଏ ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଏହିପ୍ରକାରର ରକ୍ତ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ନ ଥାଏ । ଏହିପ୍ରକାର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହେଉଥିବା ବୃକକ୍‌ର କର୍କଟରୋଗ (ଉଇଲ୍‌ମ୍ସ ଟ୍ୟୁମର), ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପଚାର କରାଗଲେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଯଦି ଶିଶୁ ଦୁଇବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଠିକ୍ ରହେ ତେବେ ତାହା ଦ୍ୱିତୀୟଥର ବାହାରେ ନାହିଁ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହେଉଥିବା ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥିର କର୍କଟରୋଗ ମଧ୍ୟ ସମ୍ୟକ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚ ସାପେକ୍ଷ । ମସ୍ତିଷ୍କରେ ହେଉଥିବା କିଛି କ୍ୟାନ୍‌ସର 'ମେଡ୍ୟୁଲୋବ୍ଲାଷ୍ଟୋମା'କୁ ମଧ୍ୟ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ କରିବା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ।

ଶିଶୁ କର୍କଟ ରୋଗରେ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ : ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ କର୍କଟ ରୋଗର ଉପଚାର ଏକ କଷ୍ଟଦାୟକ ଅନୁଭବ ନ ହେବା ପାଇଁ 'କର୍କଟରୋଗ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ' ଚେଷ୍ଟା କରିଥାନ୍ତି । ସାରା ପରିବାର ଏପରି ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟପୂର୍ଣ୍ଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଥିଲାବେଳେ, ଶିଶୁର ମାନସିକ ଅବସ୍ଥାକୁ କେହି ଗୁରୁତ୍ୱ ଦେଇନଥାନ୍ତି । ଏହି ସମୟରେ ଜଣେ ଆତ୍ମୀୟ ହସି ହସି ଶିଶୁକୁ ଖେଳ ଖେଳରେ ଚିକିତ୍ସାର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଚଳାଇଲେ ସାରା ଉପଚାର ବହୁତ ସହଜ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି କାମ କର୍କଟ ରୋଗ ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ହିଁ କରିଥାଆନ୍ତି ।



ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.)

ଯକ୍ଷ୍ମା ବା ଟି.ବି. ଏକ ସଂକ୍ରମକ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରୁଅଛି । ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର କିଶୋରୀ ମାନଙ୍କଠାରେ ଟି.ବି. ଏକ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ । ତେବେ ସୁଖର କଥା ଯେ, ରୋଗର ଉପଯୁକ୍ତ ଚିକିତ୍ସା କରାଇଲେ ରୋଗରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ସମ୍ଭବ ହେଉଛି ।

ଯକ୍ଷ୍ମା/ଟି.ବି. : ଭବିଷ୍ୟତ ବଂଶଧରଙ୍କ ପାଇଁ ବିପଦ

ବୟସ୍କ ଲୋକ ଏବଂ ଯୁବକମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଟି.ବି. ରୋଗ ହେବା ଏକ ସାଧାରଣ କଥା । ଏହି ରୋଗ କୌଣସି ଅଭିଶାପ ନୁହେଁ । ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ପରି ଏହା ଏକ ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ । ଏହି ରୋଗ ହେଲେ ସାଧାରଣତଃ ଲୋକ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କୁ ଲୁଚାଇଥାନ୍ତି ଏବଂ ଲୁଚାଇ ଲୁଚାଇ ଏହାର ଉପଚାର ମଧ୍ୟ କରିଥାନ୍ତି । ଆଜିକାଲି ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋରମାନେ ଅନେକାଂଶରେ ଏହି ରୋଗ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଉଅଛନ୍ତି । ଯଦି ଏହି ପରିସ୍ଥିତିକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରା ନ ଯାଏ ତେବେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ସମାଜ ଅତ୍ୟଧିକ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ଥ ହେବ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.) ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ କିପରି ବ୍ୟାପେ

ଏହି ରୋଗ ମାଇକୋବ୍ୟାକ୍ଟେରିଅମ୍ ଟ୍ୟୁବରକୁଲୋସିସ୍ ନାମକ ଜୀବାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବଡ଼ମାନଙ୍କଠାରୁ ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଯଦି ପରିବାରରେ କୌଣସି ବୟସ୍କଲୋକ, ଶିଶୁର ମାତାପିତା, ପଡ଼ୋଶୀ, ପାଖ ସଂପର୍କୀୟଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ହିଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଏହି ରୋଗର ଶୀକାର ହୋଇଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ରୋଗୀ କାଶେ, ଛିଙ୍କେ, ଜୋର୍‌ରେ କଥାବାର୍ତ୍ତା କରେ, ଗୀତ ଗାଏ ଏବଂ ଛେପ ପକାଇଥାଏ ଯକ୍ଷ୍ମାର ଜୀବାଣୁ ବାୟୁରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ଏବଂ ଘଣ୍ଟା ଘଣ୍ଟା ଧରି ବାୟୁମଣ୍ଡଳରେ ରହିଥାଏ । ଯଦି ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁର ନିଃଶ୍ୱାସରେ ଜୀବାଣୁ ଫୁସଫୁସକୁ ଚାଲିଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇପାରେ ।

ଯାହାଦେହରେ ଯକ୍ଷ୍ମାର କୀଟାଣୁ ଅଛନ୍ତି, ସମସ୍ତଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ହୋଇଥାଏ କି ?

ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଶରୀରରେ କୀଟାଣୁ ପ୍ରବେଶ ହେବା ପରେ ଏହି ରୋଗ ହୁଏ ନାହିଁ । ଜୀବାଣୁ ଶରୀର ଭିତରେ ଶୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ ଥାଏ । କୌଣସି ଦୀର୍ଘକାଳିକ ରୋଗ (ଯଥା: ମିଳିମିଳା, ଟାଇଫଏଡ୍, ଡ଼ାଇରିଆ ଏବଂ କୁପୋଷଣ) ଇତ୍ୟାଦି ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ଶରୀରର ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା କମିଯାଏ । ସେହି ସମୟରେ ଏହି ଶୁପ୍ତ ଯକ୍ଷ୍ମା ଜୀବାଣୁର ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ ଜୋର୍‌ରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ଏବଂ ଶିଶୁ ଯକ୍ଷ୍ମାର ଶୀକାର ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ :

- ସଂଧ୍ୟାରେ ହାଲ୍‌କା କିମ୍ବା ତୀବ୍ର ଜ୍ୱର ରହିବା ।
- ଏକ ମାସରୁ ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କାଶ ହେବା ।
- ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯିବା, ଓଜନ ନ ବଢ଼ିବା କିମ୍ବା ଓଜନ କମିଯିବା ।
- ଭୋକ ନ ହେବା, ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କର ଛାତିରେ ବ୍ୟଥା ହେବା ।
- ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ବହୁତ ଝାଳ ବାହାରିବା ।
- ଛାତିରେ ଲଗାତାର କଫ ରହି ଘଡ଼ଘଡ଼ ହେବା ।

ରକ୍ଷା କିପରି ପାଇବେ :

- ରୋଗୀ କାଶିବା ସମୟରେ ପାଟି ଏବଂ ନାକରେ ରୁମାଲ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁକୁ ରୋଗୀଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ, ଅଇଁଠା ଖାଦ୍ୟ କିମ୍ବା ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁକୁ ପୌଷ୍ଟିକ ଆହାର ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଆଲୋକ ଓ ବାୟୁ ଚଳାଚଳ ହେଉଥିବା କକ୍ଷରେ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ବି.ସି.ଜି.ର ଟୀକା ଜନ୍ମ ହେବା ସମୟରେ ଦିଅନ୍ତୁ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଦିଆ ହୋଇନଥିଲେ ଜନ୍ମର ଏକମାସ ମଧ୍ୟରେ ଟୀକା ଦିଅନ୍ତୁ ।

ରୋଗ ଚିହ୍ନିବେ କିପରି :

ଛାତିର ଏକ୍ସ୍-ରେ, ରକ୍ତ ପରୀକ୍ଷା, ମାନ୍‌ଟୁସ୍ ଟେଷ୍ଟ କିମ୍ବା ବି.ସି.ଜି. ଟେଷ୍ଟ, ବଡ଼ ପିଲାଙ୍କର କଫ ପରୀକ୍ଷାରୁ ୮୦% ରୋଗୀଙ୍କର ଏହି ରୋଗ ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ । ତେବେ ୨୦% ଶିଶୁଙ୍କର ଅଧିକ ଖର୍ଚ୍ଚସାପେକ୍ଷର ପରୀକ୍ଷା କରି ରୋଗନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ପରୀକ୍ଷା ମଝିରେ ମଝିରେ କରିବା ଉଚିତ୍ । ବାରମ୍ବାର ପରୀକ୍ଷା କରିବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ରୋଗ କେତେ ଆରୋଗ୍ୟ ହେଉଛି ଜାଣି ହୁଏ ।

ଯକ୍ଷ୍ମାର ଜୀବାଣୁ ଶକ୍ତିଶାଳୀ ହୋଇଥିବା ଯୋଗୁଁ ତୀବ୍ର ଔଷଧର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ସାଧାରଣତଃ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗରେ ଶରୀରରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ପ୍ରତିକ୍ରିୟା କିମ୍ବା ଦୁର୍ବଳତା ସୃଷ୍ଟି ହୁଏନାହିଁ । ପରିସ୍ରାର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ କିମ୍ବା ନାରଙ୍ଗୀ ହୋଇପାରେ । ଏଥିରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବାର କିଛି ନାହିଁ ।

ଅସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା କଲେ କ'ଣ ହେବ

ସାଧାରଣତଃ କିଛି ମାସ ଔଷଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଆରାମ ଲାଗେ । କାଶ, ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଗଲା ବୋଲି ଭ୍ରମ ହୋଇଥାଏ । ଫଳରେ ବାପା-ମା ଔଷଧ ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି । ଏପରି ଭୁଲ୍ କେବେ କରିବେ ନାହିଁ । ସର୍ବଦା ମନେରଖିବେ ଯେ ଯକ୍ଷ୍ମାର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଦୀର୍ଘ ସମୟ ଦରକାର । ଯଦି ମଝିରେ ଚିକିତ୍ସା ବନ୍ଦ କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ରୋଗ କେବେ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଏନାହିଁ । କାରଣ ଯକ୍ଷ୍ମାର କୀଟାଣୁ ଶରୀରରେ ବହୁତ ମଜବୁତ୍ ଭାବରେ ଜମିଯାଆନ୍ତି ଏବଂ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଔଷଧ ଖାଇଲେ ତାଙ୍କ ଉପରେ କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପଡ଼େନାହିଁ ।

ଚିକିତ୍ସା ସମୟରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ କେବେ ପରାମର୍ଶ କରିବେ

- ପ୍ରତି ମାସରେ ଡ଼ାକ୍ତରସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ଭୋକ ନ ହେଲେ କିମ୍ବା ଓଜନ ବଢ଼ିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଗଲେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

- ଆଖିର ରଙ୍ଗ ହଳଦିଆ ହେଲେ, ଖୁବ୍‌ଶୀଘ୍ର ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ୩ ମାସ ଚିକିତ୍ସା ପରେ ମଧ୍ୟ ଲକ୍ଷଣରେ ଆରାମ ନ ମିଳିଲେ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

କିଛି ମହତ୍ତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ :

- ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରାୟ ୩୦ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଯକ୍ଷ୍ମାର କୀଟାଣୁ ମିଳିଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଇଛି । ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ୫ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗ ହୋଇଅଛି ।
- ୨-୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଏହା ମାରାତ୍ମକ, ୨ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁ ଏବଂ ଗରିବ ଶ୍ରେଣୀୟ ଶିଶୁଙ୍କ ପାଇଁ ଅତ୍ୟନ୍ତ ମାରାତ୍ମକ ରୋଗ ।
- ଯକ୍ଷ୍ମା ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଯକ୍ଷ୍ମାର ସମ୍ଭାବନା ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ଜନ୍ମରୁ ହେଉଥିବା ଏହି ଟି.ବି.କୁ ଜନ୍ମଗତ ଯକ୍ଷ୍ମା (କଞ୍ଜେନାଇଟଲ ଟି.ବି.) କୁହାଯାଏ ।
- ୬୦ ପ୍ରତିଶତ ପିଲାଙ୍କୁ ବେକର ଲସିକାଗ୍ରନ୍ଥିର ଯକ୍ଷ୍ମା, ୨୫ ପ୍ରତିଶତ ପିଲାଙ୍କୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ କିମ୍ବା ଶ୍ୱାସମାର୍ଗର ଯକ୍ଷ୍ମା, ଅନ୍ତ, ବୃକକ୍, ହାଡ଼ର ଯକ୍ଷ୍ମା ମୁଖ୍ୟତଃ ହୋଇଥାଏ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଯକ୍ଷ୍ମା ରୋଗରେ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ରେ ପାଣି ଜମିଯିବା, ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ବ୍ୟାପ୍ତ ଯକ୍ଷ୍ମା (ମିଲିୟରୀ ଟି.ବି.) ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କ ଯକ୍ଷ୍ମା ଅତ୍ୟନ୍ତ ବିପଦଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।



୧୩

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଚକ୍ଷୁରୋଗ

ଆଖି ଆମପାଇଁ ପ୍ରକୃତିର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଉପହାର । ଆମକୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମୁହୂର୍ତ୍ତରେ ଏହାର ଯତ୍ନ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଆଖିର ଆକାର ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ । ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରେ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହ ଆଖିର ଆକାର ଏବଂ କ୍ଷମତା ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଥାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଆରମ୍ଭରୁ ଆଖିର ଯତ୍ନ ନେଲେ ନେତ୍ର-ଜ୍ୟୋତିର ସମୁଚିତ ବିକାଶ ହୋଇପାରିଥାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଚକ୍ଷୁରୋଗ :

ଆଖି ଏବଂ ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି ପ୍ରକୃତି ପ୍ରଦତ୍ତ ମନୁଷ୍ୟପାଇଁ ଏକ ବରଦାନ । ଶରୀରର ଅନ୍ୟ କେତେକ ଅଙ୍ଗପରି, ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ତାର ଆଖିର ଆକାର ମଧ୍ୟ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ତଥା ପୁରାପୁରି ଭାବରେ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ଷମ ହୋଇନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ଆଖିର ଆକାର ବୟସ ସାଥିରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ତା'ର କାର୍ଯ୍ୟକରିବା କ୍ଷମତାର ମଧ୍ୟ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁର ଆଖିର ଦେଖାଶୁଣା :

- ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ହେବା ମାତ୍ରେ ଶିଶୁର ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖିର ଆକାର ତଥା ସଂରଚନା ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇଛି କି ନାହିଁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଦରକାର ।
- ଶିଶୁ ଜନ୍ମରୁ ଏକ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯଦି ଶିଶୁର ଆଖିରୁ ପାଣି କିମ୍ବା ମଇଳା ବାହାରେ ତେବେ ତା'ର ଆଖିରେ କୌଣସି ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରିଛି ବୋଲି ସୂଚନା ମିଳିଥାଏ । ତୁରନ୍ତ କୌଣସି ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରି ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଶିଶୁ ଆଖିରେ କଦାପି କଳା/କଜ୍ଜ୍ୱଳ ଲଗାନ୍ତୁ ନାହିଁ । କଳା ଲଗାଇବା ଦ୍ୱାରା କୌଣସି ଲାଭ ହୁଏନାହିଁ । ବରଂ ଆଲର୍ଜୀ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ବାହ୍ୟ ଜୀବାଣୁ ପ୍ରବେଶ କରିପାରେ ।

- ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ଧାରରେ ଶୁଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଶିଶୁର ଆଖିର ପର୍ଯ୍ୟାର ବିକାଶ ପାଇଁ ଆଖିମଧ୍ୟକୁ ଆଲୋକ ପ୍ରବେଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ରାତିରେ ଯେତେବେଳେ ସମସ୍ତେ ଶୋଇ ପଡ଼ନ୍ତି ଶିଶୁ ଉଠି ଚେଇଁ ଥାଇପାରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁର ଶୋଇବା ଘରେ ଏକ ଛୋଟ ବଲ୍ବ, ଦୀପ କିମ୍ବା ଲଣ୍ଠନ ଜଳାଇବା ଉଚିତ୍ ।

- ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ, ପାଠପଢ଼େ, ଯଥେଷ୍ଟ ଆଲୋକରେ ପଢ଼ିବା ଉଚିତ୍ । ଖବ୍ କମ୍ କିମ୍ବା ଅତ୍ୟଧିକ ଆଲୋକରେ ପଢ଼ିବା ଆଖିପାଇଁ ହାନୀକାରକ । ଶିଶୁର ଆଖିରେ ନିମ୍ନ ଦୁଇପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ହୋଇପାରେ ।

୧. ଶିଶୁର ଆଖିରେ ହେଉଥିବା ସଂରଚନାତ୍ମକ ରୋଗ ।

୨. ଶିଶୁର ଆଖିରେ ହେଉଥିବା ଅନ୍ୟ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ।

ଶିଶୁର ଆଖିରେ ହେଉଥିବା ସଂରଚନାତ୍ମକ ଅଭାବ/ରୋଗ – ଶିଶୁର ଆଖିରେ ଜନ୍ମରୁ କିଛି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ, ଯଥା :

- **ମାଇକ୍ରୋ ଅଫଥାଲମାସ୍** – ଆଖିର ଆକାର ସାଧାରଣ ଆକାରଠାରୁ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ।
- **ମାଇକ୍ରୋ–କର୍ଣ୍ଣିୟା**–ଆଖିର ଡ଼ୋଳା (ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ)ର ଆକାର ସାଧାରଣରୁ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ ।
- **କୋଲୋୱମା ଆଇରିସ୍** – ଆଖି ଭିତରର ଏକ ସଂରଚନା, ଯାହାକୁ ଆଇରିସ୍ କୁହାଯାଏ, ତା'ର କିଛି ଅଂଶ ଅଥବା ପୁରା ଆଇରିସ୍ ବେଳେବେଳେ ଜନ୍ମରୁ ନ ଥାଏ ।
- **ଜନ୍ମରୁ ଟୋସିସ୍** – ବେଳେ ବେଳେ ଆଖିର ଉପରପତା ଜନ୍ମରୁ ତଳକୁ ଝୁଲିକରି ରହିଥାଏ । ତଥା ଆଖି ଖୋଲିବା ସମୟରେ ତାହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଭାବେ ଉପରକୁ ଉଠେନାହିଁ ।
- **ଜନ୍ମଗତ ନିଷ୍ଟେଗମସ** – ବେଳେବେଳେ ଜନ୍ମରୁ ଆଖି ସ୍ଥିର ନ ଥାଏ ତଥା ବରାବର ଏପଟ ସେପଟ ହଲୁଥାଏ ।

- ଜନ୍ମରୁ ଟେରା – ଏଥିରେ ଜନ୍ମରୁ ଆଖି ତେରେଛା ହୋଇ ରହିଥାଏ । ଏହିସବୁର ଚିହ୍ନଟ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞ କରିପାରନ୍ତି ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ ଚକ୍ଷୁରୋଗ

ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ଜନ୍ମଗତ ରୋଗକୁ ଛାଡ଼ି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅନ୍ୟ କିଛି ଚକ୍ଷୁରୋଗ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ, ଏଥିରୁ ମୁଖ୍ୟରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା

- ଇନ୍‌ଫାଣ୍ଟାଇଲ୍ –ଗ୍ଲୋକୋମା
- ରେଟିନୋ ବ୍ଲାଷ୍ଟୋମା
- ରିଫ୍ରେକ୍‌ଟିଭ୍ (ଅପବର୍ତ୍ତନ) ସମସ୍ୟା

ଇନ୍‌ଫାଣ୍ଟାଇଲ୍ ଗ୍ଲୋକୋମା

ଏହି ରୋଗ ଝିଅମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପୁଅମାନଙ୍କର ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦୁଇଆଖିରେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିଥାଏ ।

କାରଣ –

ଆଖିର ବିକାଶ ସମୟରେ ଆଖି ଭିତରୁ ବାହାରୁଥିବା ଏକ ଦ୍ରବର ନିୟନ୍ତ୍ରଣରେ ସଠିକ୍ ବିକାଶ ହୋଇନଥିବାରୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଦ୍ରବକୁ ଏକ୍ୟୁସ ହ୍ୟୁମର କୁହାଯାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଆଖିରେ ଥିବା ନଳୀକାଗୁଡ଼ିକ (କେନାଲ୍ ଅଫ୍ ସ୍କେଲ୍‌ମ୍) ମାଧ୍ୟମରେ ଆଖିର ବାହାରକୁ ବାହାରିଥାଏ । ଯଦି ଆଖିର ଏହି ଦ୍ରବ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଆଖି ଭିତରେ ଏହା ସଂଚିତ ହୋଇ ବଢ଼ିଯାଏ । ଏପରି ଅବସ୍ଥାରେ ଆଖି ଭିତରେ ଚାପ ବଢ଼େ । ଏହାକୁ ଗ୍ଲୋକୋମା କୁହାଯାଏ । ଇନ୍‌ଫାଣ୍ଟାଇଲ୍ ଗ୍ଲୋକୋମାରେ ଆଖି ଭିତରେ ଥିବା ଏହି ନଳୀକାଗୁଡ଼ିକର ବିକାଶ ସଠିକ୍ ଭାବେ ହୋଇ ପାରେନାହିଁ ।

ଲକ୍ଷଣ –

- ଆଖିର ଦ୍ରବ ବାହାରିବା ବନ୍ଦ ହେଲେ, ତା'ର ଚାପ ବଢ଼େ ।
- ଶିଶୁର ଆଖି ବହୁତ ନରମ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଚାପ ବୃଦ୍ଧି ହେବା ଯୋଗୁଁ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳର ଆକାର ଟାଣିହୋଇ ବଢ଼ିଯାଏ ।

- ଆଖିର ଡ଼ୋଳା ସାମାନ୍ୟ ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ ।
- ଆରମ୍ଭରେ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳରେ ସାମାନ୍ୟ ଅସ୍ୱଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ ଏବଂ ତାହା ଧୀରେ ଅସ୍ୱଚ୍ଛ ହୋଇଯାଏ ।
- ରୋଗୀକୁ ଆଲୋକରେ ଆଖିଖୋଲିବାକୁ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ।
- ଆଖିର ଡ଼ୋଳା (ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ)ର ଚାରିପାଖ ଲାଲ୍ ଦିଶେ ।
- ପରେ ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳର ଚାରିପାଖେ ଶ୍ୱେତପଟଳ ନୀଳ ରଂଗ ହୋଇଯାଏ । ଶ୍ୱେତପଟଳ ବି ଟାଣିହେବାରୁ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।
- ସ୍ୱଚ୍ଛପଟଳ ସାମାନ୍ୟ ଆଗକୁ ବାହାରି ଆସେ ।
- ଏହି ରୋଗ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ହେବାର କିଛି ସମୟ ପରଠାରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଅଧିକାଂଶ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହା ଆନୁବଂଶିକ ରୂପେ ବଢ଼ିଥାଏ । ତେବେ ବେଳେ ବେଳେ ଏହି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ୧୦-୧୨ ବର୍ଷ ବେଳୁ ଦେଖାଯାଏ । ସେତେବେଳେ ଏହାକୁ ଜୁବେନାଇଲ୍ ଗ୍ଲୋକୋମା କୁହାଯାଏ ।

ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ । ତେଣୁ ଯଦି ଏହି ରୋଗର ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ତୁରନ୍ତ କୌଣସି ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ରେଟିନୋବ୍ଲାଷ୍ଟୋମା

ଏହା ଆଖିର ଗୁଳ୍ମ । ଏହା କେବଳ ନବଜାତ ଶିଶୁଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ଆରମ୍ଭରୁ ଜଣା ପଡ଼ିନଥାଏ । ଶିଶୁ ୫ କିମ୍ବା ୬ ବର୍ଷର ହେଲାବେଳକୁ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଗୋଟେ ଆଖିରେ ହୋଇଥିଲେ ଅନ୍ୟ ଆଖିରେ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ –

ଆଖି ଡ଼ୋଳାରେ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ପରଦାପରି ଦେଖାଗଲେ ଏହି ରୋଗ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ଏପରି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେଲେ ଶିଶୁକୁ ଚକ୍ଷୁସର୍ଜନଙ୍କ ପାଖକୁ ନିଆଯାଇଥାଏ ।

- ଏହା ଆଖିର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକରୁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇ ଧୀରେ ଧୀରେ ଟ୍ୟୁମରର ଆକାର ବଢ଼ିଥାଏ । ଏହାର ଆକାର ବଢ଼ିବା ଚାରିଟି ଅବସ୍ଥାରେ ହୋଇଥାଏ ।

  ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା : କ୍ୟୁସେଟ ଷ୍ଟେଜ୍ : ଏହା ୬ ମାସରୁ ଏକ ବର୍ଷରେ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଟ୍ୟୁମର ଆଖି ଭିତରେ ରହିଥାଏ ।

  ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା : ଏଥିରେ ଶିଶୁକୁ ବହୁତ କଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଆଖିର ଆକାର ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ଆଖି ବାହାରକୁ ବାହାରିବା ପରି ଲାଗେ ।

  ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା : ଏଥିରେ ଟ୍ୟୁମର ବାହାରକୁ ବାହାରି ଆସେ ।

  ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା : ଏଥିରେ ଟ୍ୟୁମର ଆଖିର ପାଖାପାଖି ତଥା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଅଙ୍ଗ ସମସ୍ତ ଅଂଗକୁ ବି ପ୍ରସାରିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଚିକିତ୍ସା ତଥା ସାବଧାନତା :

ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କେବଳ ଅପରେସନ ତଥା ବିକିରଣ ଚିକିତ୍ସା (ରେଡ଼ିଓଥେରାପୀ) ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥାଏ । ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଆଖିକୁ ଟ୍ୟୁମର ସହିତ ବାହାରକୁ ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ । ତା' ପରେ ରେଡ଼ିଓଥେରାପୀ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ଗୋଟିଏ ଆଖି ବାହାର କଲା ପରେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଖିରେ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ହେଉଥାଏ ପ୍ରଥମେ ଆରମ୍ଭରୁ ଏହାକୁ ରେଡ଼ିଓଥେରାପୀ ମାଧ୍ୟମରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ରେଡ଼ିଓଥେରାପୀ ପରେ ଯଦି ଟ୍ୟୁମର୍ ବଢ଼ିବା ନ କମିଲା ତେବେ ରୋଗୀର ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବା ପାଇଁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଖିଟିକୁ ମଧ୍ୟ କାଢ଼ିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

- ଯଦି ଗୋଟିଏ ଆଖିରେ ଏହା ହୋଇଥିବା ଜଣାପଡ଼େ ତେବେ ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଖିର ମଧ୍ୟ ଭଲ ଭାବେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଉଚିତ୍, କାରଣ ପ୍ରାୟତଃ ଏହା ଦ୍ୱିତୀୟ ଆଖିରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଯାଏ, ତେବେ ରୋଗୀର ଜୀବନ ଉପରେ ବିପଦ ଆସିପାରେ । ଏହି ରୋଗ ଆନୁବଂଶିକ ହୋଇଥିବାରୁ ଯଦି ଗୋଟିଏ

ଶିଶୁକୁ ଏହି ରୋଗ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତା'ପରେ ହୋଇଥିବା ସବୁ ଶିଶୁଙ୍କର ଆଖି ଭଲ ଭାବରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ସାବଧାନତା : ଉପରଲିଖିତ ଯେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ଶିଶୁଠାରେ ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ଅବିଳମ୍ବେ ଶିଶୁର ଚକ୍ଷୁପରୀକ୍ଷା କୌଣସି ଚକ୍ଷୁବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ନିକଟରେ କରାନ୍ତୁ । ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଚଷମାର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଚଷମାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ଆରମ୍ଭରେ ଶିଶୁ ଭଲ ଭାବରେ ଚଷମା ଲଗାଇ ପାରେନାହିଁ କିନ୍ତୁ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯାଏ ।

ଶିଶୁ ଆଖିର ଯତ୍ନ :

ଅନ୍ଧତ୍ୱ କେତେକ ଜନ୍ମଗତ କାରଣ ଅଛି । ତାହା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ହିଁ ବିକଳାଙ୍ଗତା ଆସିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏପରି କେତେକ କାରଣ ଅଛି ଯାହା ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେଲେ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧତ୍ୱରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇପାରେ । ଅନ୍ଧତ୍ୱର କିଛି ପ୍ରମୁଖ କାରଣ :

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପୋଷକ ଆହାରର ଅଭାବ
- ମାତା ପିତାଙ୍କର ଯୌନ ରୋଗ
- ଭିଟାମିନ୍-ଏ ର ଅଭାବ
- ଆଖି ରୋଗର ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉପଚାର ନ କରିବା
- ଆଖିରେ କୌଣସି ଆଘାତ ଲାଗିବା

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କୁ ପୌଷ୍ଟିକ ଭୋଜନ ମିଳିବା ଉଚିତ୍ । ଭୋଜନରେ ସବୁଜ ପନିପରିବା, ଶାଗ, ଫଳମୂଳ ଇତ୍ୟାଦି ଉପଲବ୍ଧ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ପୌଷ୍ଟିକ ଭୋଜନ ଖାଇଲେ ରକ୍ତର ଅଭାବ ହୁଏନାହିଁ । ସାମୟିକ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଲୌହ ବଟିକା ଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ପରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଅଧିକ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଜାରି ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ସଂଗେ ସଂଗେ ମା'ର କଷକ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ନିଶ୍ଚିତ ରୂପେ ଦେବା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଚାରି ମାସ ପରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସାଥିରେ ଶିଶୁକୁ ଟିକେ ବାହାର ଖାଦ୍ୟ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହି ସମୟରେ ସବୁଜ ପରିବାକୁ ସିଝାଇ ଏବଂ ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଫଳକୁ ସିଝାଇ ତା'ର ରସ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଅନ୍ଧତ୍ୱ ଅନ୍ୟ କେତେକ ରୋଗ ହେଲେ ବି ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଆଖିରେ କୌଣସି ଆଘାତ ଲାଗିଥାଏ କିମ୍ବା ଆଖିରେ କିଛି ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ପଡ଼ିଯାଏ ତେବେ ଦୃଷ୍ଟି ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଶିଶୁର ଆଖି ଫୁଲିଲେ କିମ୍ବା ଡ଼ୋଳା ଧଳା ଦିଶିଲେ ଶିଶୁକୁ ତୁରନ୍ତ ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଯଦି ଶିଶୁର ଆଖିରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଦେଖାଯାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଅସାବଧାନତା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁକୁ ଜୀବନସାରା ଅନ୍ଧ ହୋଇ ରହିବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ ।

ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ସହଜରେ କେଉଁ ଶିଶୁର ଦୃଷ୍ଟି ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିଲେ ଜାଣିହୁଏ । ଯଦି ଶିଶୁ ବାରମ୍ବାର ଆଖି ମକଚୁଥାଏ କିମ୍ବା ତା ଆଖିରୁ ପାଣି କିମ୍ବା ମଇଳା ବାହାରୁଥାଏ, କଳାପଟାର ଲେଖା ଅକ୍ଷର ତାକୁ ପଢ଼ିବାକୁ ଅସୁବିଧା ହେଉଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ଆଖିରେ କୌଣସି ସମସ୍ୟା ଥିବାର ସନ୍ଦେହ କରାଯାଏ । ଏପରି ଶିଶୁକୁ ମାତା ପିତା ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁକୁ ଚଷମା ବ୍ୟବହାର କରିବାର ପରାମର୍ଶ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଚଷମା ପିନ୍ଧିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ଏଥିରେ ଶିଶୁର ନେତ୍ରଜ୍ୟୋତିର ରକ୍ଷା ହୋଇପାରେ ।

ମାତା ପିତା ଛୋଟ ଶିଶୁ ମାନଙ୍କର ଦୃଷ୍ଟି ପରୀକ୍ଷା ମଧ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ମହମବତୀ କିମ୍ବା ଦୀପକୁ ଆଖି ସାମ୍ନାରେ ଡ଼ାହାଣରୁ ବାମକୁ ଏବଂ ବାମରୁ ଡ଼ାହାଣକୁ ନେଲେ ଯଦି ଶିଶୁ ଏହାକୁ ଡ଼ୋଳା ବୁଲାଇ ଚାହେଁ ନାହିଁ ତେବେ ଜଣାପଡ଼େ ଯେ ଶିଶୁଠାରେ ଅନ୍ଧତ୍ୱର ଲକ୍ଷଣ ଅଛି । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଯଦି ଦୁର୍ଭାଗ୍ୟବଶତଃ କୌଣସି ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ହୋଇଥାଏ, ତା'ର ମାତା ପିତାଙ୍କୁ ବୁଝାଇବା ଦରକାର ଯେ ଅନ୍ଧ ଶିଶୁଙ୍କୁ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେଖାଶୁଣା କଲେ ସେମାନେ ଅନ୍ୟମାନଙ୍କ ପରି ସବୁ କାମ କରିପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ସହିତ ତାଙ୍କର ବିଶେଷ ପରୀକ୍ଷଣ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

କିଛି ତଥ୍ୟ :

- କଜଳ ଲଗାଇଲେ ଶିଶୁର ଆଖି ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଆଖି ସଫା ରହେ ବୋଲି ଭୁଲ୍ ଧାରଣା ଥାଏ । ବରଂ ଏହାଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ ହେବାର ଭୟ ରହିଥାଏ ।
- ଶିଶୁର ନଖ ବଢ଼ିଲେ କାଟି ଦିଅନ୍ତୁ । ନଖ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁ ଆଖିକୁ ଖଣ୍ଡିଆ କରିପାରେ ।
- ଶିଶୁକୁ ଧାରୁଆ କିମ୍ବା ମୁନିଆ ଖେଳନା ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁ ପ୍ରାୟ ତେରେଛା କରି ଚାହେଁ । ଯଦି ୬ ମାସ ପରେ ମଧ୍ୟ ସେପରି ତେରେଛା କରି ଚାହେଁ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ :

- ଯଦି ଶିଶୁର ଆଖି ଡ଼ାହାଣରୁ ବାମକୁ କିମ୍ବା ଉପରୁ ତଳକୁ ଜଲ୍‌ଦି ଜଲ୍‌ଦି ଏପଟ ସେପଟ ହେଉଥାଏ ।
- ଯଦି ଆଖିରୁ ସବୁବେଳେ ପାଣି ବାହାରୁଥାଏ ।
- ଯଦି ଆଖି ଆଲୋକ ସହି ପାରୁନଥାଏ ।
- ଯଦି ଆଖି ଦେଖିବାକୁ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ ।
- ଯଦି ଡ଼ୋଳାରେ ଧଳା ରଙ୍ଗ କିମ୍ବା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗ ଦେଖାଯାଏ ।
- ଯଦି ଆଖି ଲାଲ୍ ହୋଇ ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ ।

- ଯଦି ଆଖିରୁ ସର୍ବଦା ମଇଳା/ଲେଞ୍ଜେରା ବାହାରେ ।
- ଯଦି ଆଖି ଟେରା ହୋଇଥାଏ ।
- ଯଦି ଶିଶୁ ସର୍ବଦା ଆଖି ରଗଡୁଥାଏ ।
- ଯଦି ଶିଶୁ ସର୍ବଦା ମୁଣ୍ଡକୁ ନୁଆଁଇ ରଖୁଥାଏ ।
- ଯଦି ଆଖିପତା ସବୁବେଳେ ବନ୍ଦ ରଖୁଥାଏ ।
- ଯଦି ଆଖି ବାହାରକୁ ବାହାରିଲା ପରି ଦିଶୁଥାଏ ।

ଆଖି ପରୀକ୍ଷା କେବେ କରାଇବେ :

ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ – ବିଶେଷ କରି କମ୍ ଦିନରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁ, ଯାହାକୁ ଅମ୍ଳଜାନ ଦିଆଯାଇଥାଏ ।

- ୬ ମାସର ହେଲାପରେ – ଆଖି ଟେରା ଥିଲେ
- ୩–୪ ବର୍ଷର ହେଲାପରେ – ଦୃଷ୍ଟି, ଦୋଷ ଥିଲେ କିମ୍ବା ପଢ଼ିଲାବେଳେ ସମସ୍ୟାଥିଲେ ୫ ବର୍ଷ ପରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ବର୍ଷ ବିଦ୍ୟାଳୟରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଇବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଚକ୍ଷୁ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ବିକାର :

ବାଲ୍ୟକାଳର ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ନେତ୍ର ରୋଗ ଅଛି । ଏହାକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଚିହ୍ନି ତା'ର ଉପଚାର କରିବା ମାତା ପିତା ତଥା ଶିକ୍ଷକଙ୍କର ପ୍ରଥମ କର୍ତ୍ତବ୍ୟ । 'ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଅନ୍ଧତ୍ୱ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ' ଯୋଜନାବଦ୍ଧ ଭାବରେ ପ୍ରାଇମେରୀ ତଥା ଜୁନିୟର୍ ସ୍କୁଲ୍‌ମାନଙ୍କର ଅଧାପକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ କରିବାର ଅଭିଯାନ ଚଳାଇଛନ୍ତି । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ନେତ୍ରରୋଗ ହୋଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଦୁଇ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଏ – କଞ୍ଜେନିଟଲ ଏବଂ ହେରେଡ଼ିଟାରୀ । କଞ୍ଜେନିଟାଲ୍ ବା ଜନ୍ମଗତ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଜନ୍ମ ସମୟରୁ ହିଁ ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ । ହେରେଡ଼ିଟରୀର ଅର୍ଥ ଆନୁବଂଶିକ । ଏହି ରୋଗ କ୍ରୋମୋଜୋମ୍ ଦ୍ୱାରା ବଂଶାନୁକ୍ରମରେ ଆସିଥାଏ । ଜେଜେ, ଜେଜେମା, ଅଜା, ଆଇ ତୃତୀୟ ପିଢ଼ି ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆଖିକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିବାର କ୍ଷମତା ରଖିଥାଏ ।

ଚକ୍ଷୁ ବିକାଶକୁ ପ୍ରତିରୋଧ କରୁଥିବା ରୋଗାବଳୀ :

କୌଣସି କାରଣରୁ ଆଖି ତିଆରି ନ ହୋଇପାରିବା ଅବସ୍ଥାକୁ ଏନାଫ୍‌ଥେଲ୍ମିଆ କୁହାଯାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ ଆଖିକୁ ମାଇକ୍ରୋଆଫ୍‌ଥେମ୍ଲିଆ କୁହାଯାଏ । ଡ଼ୋଳାର ଛୋଟ ଆକାରକୁ ମାଇକ୍ରୋକର୍ଣ୍ଣିଆ କୁହାଯାଏ ତଥା ଡ଼ୋଳାର ବଡ଼ ଆକାରକୁ ମେଗାଲୋକର୍ଣ୍ଣିଆ ନାମରେ ସମ୍ବୋଧିତ କରାଯାଏ । ଆଖି ବାମରୁ ଡ଼ାହାଣକୁ, ଉପରୁ ତଳକୁ ଏପଟ ସେପଟ ହେବାକୁ ନିଷ୍ଟେଗମ୍‌ସ୍ କୁହାଯାଏ । ଦୁଇଟିଯାକ ପତା ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିଲେ ତାକୁ କ୍ରିପ୍ଟୋଲ୍‌ଥାଲ୍‌ମସ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହି ବିକୃତିଗୁଡ଼ିକର ତଥା ଜନ୍ମଜାତ ଅନ୍ଧତ୍ୱର କୌଣସି ଉପଚାର ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ୬ ମାସର ହୋଇଥାଏ ତା'ର ଦୃଷ୍ଟିରେ ସ୍ଥିରତା ଆସିଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁ ତେରେଛା ଚାହିଁଲେ ଟେରା ବୋଲି ଭାବିବା ଠିକ୍ ନୁହେଁ ।

ଟୋସିସ୍ : ପତାକୁ ଉଠା ପକା କରିବା ମାଂସପେଶୀ ଦୁର୍ବଳ ହେବା କାରଣରୁ ପତା ପଡ଼ି ରହିଲାପରି ଦିଶେ । ସାଧାରଣ ଅବସ୍ଥାରେ ଉପର ପତା ଡ଼ୋଳାର ଉପର ଧାରକୁ ସ୍ପର୍ଶ କରିଥାଏ ତଥା ତଳ ପତା ଡ଼ୋଳାର ୧/୫ ଭାଗକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିଥାଏ । ଟୋସିସ୍ ଗୋଟିଏ ଆଖିରେ ସୀମିତ ଥାଏ କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ ଆଖିଟିକୁ ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ କରିପାରେ । ଏହାର ଆଂଶିକ ତଥା ପୂର୍ଣ୍ଣ ଦୁଇ ପ୍ରକାର ଭେଦ ରହିଥାଏ । ଏହା ସହିତ ଶିଶୁ ଟେରା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ/ ହୋଇ ନ ପାରେ । ଏହାର ଔଷଧୀୟ ଉପଚାର ନାହିଁ । ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସା ଦ୍ୱାରା ଏହାର ଚିକିତ୍ସା ଏକମାତ୍ର ଉପାୟ । ନେତ୍ର ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ନାକ ଭିତରକୁ ଖୋଲୁଥିବା ଲୁହବାହୀ ନଳୀକାର ଅବରୋଧ : ନବଜାତ ଶିଶୁ ଜନ୍ମହେବା ପରେ ଯେତେବେଳେ ଶିଶୁ କାନ୍ଦିଥାଏ ତା'ର ଲୁହ ଆସିବାର ବାଟ ଖୋଲିଥାଏ । ଆଖିକୁ ସଫା କରିବା ମଧ୍ୟ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ପ୍ରାୟତଃ ଗୋଟିଏ ଆଖି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେବେଳେ ଦୁଇଟିଯାକ ଆଖି ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଥିଲେ ଶିଶୁକୁ କଜଳ ଲଗାଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ନାକ

ଏବଂ ଆଖିର ମଧ୍ୟସ୍ଥଳକୁ ମାଲିସ୍ କରି ସାମାନ୍ୟ ଉଷୁମ ଲୁଣ ପାଣିରେ ଆଖିକୁ ସକାଳେ ସଂଧ୍ୟାରେ ଧୋଇବା ଉଚିତ୍ । ସେଥିରେ ଯେ କୌଣସି ପ୍ରତିଜୀବୀ (ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍) ଡ୍ରପ୍ ପକାଇବା ଉଚିତ୍ । (ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ ପରେ ଏପରି କରିବା ଦରକାର) । ଦୁଇ ତିନି ମାସରେ ଧୀରେ ଧୀରେ ଠିକ୍ ହୋଇଯାଏ । ସମୟ ସମୟରେ ଚକ୍ଷୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ମଧ୍ୟ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

ଆପ୍‌ଥେଲ୍‌ମିଆ ନିୟୋନେଟୋରମ୍ : ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାଙ୍କର ସଂକ୍ରମିତ ଜନନାଙ୍ଗ ଏହାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁର ଆଖିରେ ମଇଳା ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇ ରହିଥାଏ ତଥା ପାଣି ବାହାରିଥାଏ । ଶୋଇବା ପରେ ଆଖିପତା ଲାଗିଯାଏ । ଆଜିକାଲି ଏହି ରୋଗ ବହୁତ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଚକ୍ଷୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ଉଷୁମ ଲୁଣପାଣିରେ ଆଖିକୁ ଧୋଇ ଆଣ୍ଟିବାୟୋଟିକ୍ ଡ୍ରପ୍ ପକାଇଲେ ଏହି ରୋଗ ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ ।

କଞ୍ଜେନିଅଲ୍ କାଟରାକ୍ଟ : ଗର୍ଭବତୀ ମା' ମାନେ ଯଦି ରୁବେଲା ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ଖାଦ୍ୟରେ ପୌଷ୍ଟିକତା ଅଭାବ ରହିଥାଏ ଜନ୍ମରୁ ଶିଶୁର ମୋତିଆବିନ୍ଦୁ ହେବାର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ବର୍ଷକର ହୋଇଯାଏ ତା'ର ଆଖିକୁ ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା କରାଇବା ଉଚିତ୍ ଅନ୍ୟଥା ଦ୍ୱିନେତ୍ରିୟ (ବାଇନାକୁଲାର) ଦୃଷ୍ଟିର ବିକାଶ ହେବାରେ ବାଧା ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ଅଭାବ : ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ଅଭାବ ତିନୋଟି କାରଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଖାଦ୍ୟରେ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱର ଅଭାବ, ଅନ୍ତ୍ର ଦ୍ୱାରା ଅବଶୋଷଣରେ ପ୍ରତିରୋଧ ତଥା ଯକୃତ ରୋଗଗ୍ରସ୍ଥ ହେବା କାରଣରୁ ରକ୍ତଦ୍ୱାରା ଯଥେଷ୍ଟ ଉପଯୋଗ ନ ହେବା । ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅଭାବ ଯୋଗୁଁ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁକୁ ସୂର୍ଯ୍ୟାସ୍ତ ପରେ ଅନ୍ଧାରରେ ଦେଖିବାକୁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାକୁ ଅନ୍ଧାରକଣା କୁହାଯାଏ । ମୁହଁ ତଥା ହାତର ଚର୍ମ ଶୁଖିଯାଏ । ଡ଼ୋଳାର ଚାରିକଡ଼ରେ ଦାଗ ପଡ଼ିଯାଏ । କଳା ଲଗାଇଲେ ଏହି ଦାଗ ଗୁଡ଼ିକ କଳାରଙ୍ଗ ହୋଇଯାଏ । ପେଟରେ କୃମି ତଥା ବାରମ୍ବାର ଝାଡ଼ା ହେଲେ ଏହାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏହାକୁ ରୋକିବା ଉଚିତ୍ । କ୍ଷୀର, ମାଛ, ଅଣ୍ଡା, ଗାଜର ତଥା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ପାଚିଲା ଫଳ ଶିଶୁକୁ ଖୁଆଇଲେ ଏହି ରୋଗ ଦୂର ହୋଇଯାଏ । ସରକାରୀ

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଥିବା ଏ.ଡ଼ି. କ୍ୟାପ୍‌ସୁଲ୍ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅନୁସାରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ'ର ଦ୍ରବଣ ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ : ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ ଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ଶିଶୁ ପଛବେଞ୍ଚରେ ବସିଲେ ତାଙ୍କୁ ପାଠ ଦିଶେନାହିଁ । ଏପରି ଶିଶୁ ଆଖିର ବହୁତ ପାଖକୁ ନେଇ ବହି ପଢ଼ନ୍ତି । ଚଷମାର ପରୀକ୍ଷା କରାଇ ନିକଟ ଦୃଷ୍ଟିକତା (ମାୟୋପିୟା), ଯିଏ ପୈତୃକ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ, ଅବତଳ ଲେନ୍‌ସ (କନ୍‌କେଭ୍ ଲେନ୍‌ସ୍) ଲଗାଯାଏ ତଥା ଦୂର ଦୃଷ୍ଟିକତା (ହାଇପର୍‌ମେଟ୍ରୋପିୟା)ରେ ପ୍ଲସ୍ ଅର୍ଥାତ୍ ଉତ୍ତଳ (କାନ୍‌ଭେକ୍ସ) ଲେନ୍‌ସ ଲଗାଯାଇଥାଏ । ଟେରା ଅର୍ଥାତ୍ ଦୁଇଆଖି ଏକାସାଥିରେ ବୁଲିବାର କ୍ଷମତାର ଅଭାବ ଚଷମା ଦ୍ୱାରା, ନେତ୍ର ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ଠିକ୍ କରାଯାଇପାରେ । ଅପରେସନ୍ ଯେତେ କମ୍ ବୟସରେ କରାଯାଇପାରେ ସେତେ ଭଲ । ତିନି ବର୍ଷରୁ ସାତ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଅପରେସନ୍ ସଫଳ ହୋଇଥାଏ । ଅପରେସନ୍ ପରେ ମଧ୍ୟ ଚକ୍ଷୁବ୍ୟାୟାମ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଗୋଟିଏ ଆଖିର ଦୃଷ୍ଟି ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ କିନ୍ତୁ ଅନ୍ୟଟି ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଏମ୍‌ବ୍ଲାୟୋପିୟା କୁହାଯାଏ । ଶୀଘ୍ର ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଏହା ଠିକ୍ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନେ ଖାଲି ଆଖିରେ ବା ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ଭାବେ ସୂର୍ଯ୍ୟଗ୍ରହଣ ଦେଖିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଗ୍ରହଣ ଦେଖିବା ଦ୍ୱାରା ଆଖିର ପର୍ଦ୍ଦା ଜଳିଯାଇ ପାରେ । ଏହା କୌଣସି ଔଷଧ ବା ଶଲ୍ୟଚିକିତ୍ସାଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେନାହିଁ ।

ରେଟିନୋବ୍ଲାଷ୍ଟୋମା : ଏହା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ରେଟିନାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ଗୁଳ୍ମ । ପ୍ରଭାବିତ ଆଖିର ପୁତୁଳିକା ବିଲେଇର ଆଖିପରି ଚକ୍‌ଚକ୍ ଦିଶେ । ଏହା ବଢ଼ିବା ଦ୍ୱାରା ଆଖି ବାହାରକୁ ବାହାରିଆସେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ପ୍ରଭାବିତ ହେଲେ ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ଏହାକୁ ଶଲ୍ୟକ୍ରିୟା ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରି ଅନ୍ୟ ଆଖି ଏବଂ ଶିଶୁର ଜୀବନ ରକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ ।

ଏଥିରୁ ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଲା ଯେ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅନେକ ପ୍ରକାର ଚକ୍ଷୁରୋଗ ଦେଖା ଦେଇଥାଏ । ଆରମ୍ଭରୁ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ପରବର୍ତ୍ତୀ ସମୟରେ ଅନେକ ସମସ୍ୟାରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ ।



୧୪

ଶିଶୁମାନଙ୍କର କାନରୋଗ

କାନ ଆମ ଶରୀରର ଅମୂଲ୍ୟ ଅଙ୍ଗମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିଥିବା ଯୋଗୁଁ ମାନବ ସବୁ ଶୁଣିପାରେ । ଫଳରେ ତା'ର ବୁଦ୍ଧିର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ଆମ ଜୀବନରେ କାନର ମହତ୍ୱ କୌଣସି ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗଠାରୁ କମ୍ ନୁହେଁ । କାନ ସହ ଜଡ଼ିତ ଅନେକ ଛୋଟ ବଡ଼ ରୋଗ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଯଦି ସେସବୁ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ନ ଦିଆଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ବଧିର ହୋଇପାରେ । ଏପରିକି କାନର କେତେକ ରୋଗ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବ୍ୟାପି ଜୀବନପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ ।

କାନ ରୋଗକୁ ଗମ୍ଭୀରତା ସହ ଦେଖନ୍ତୁ :

କାନ ଏକ ଏପରି ଅଦ୍ଭୁତ ଯନ୍ତ୍ର, ଯିଏ କେବଳ ଶୁଣିବା ପାଇଁ ହୋଇଥାଏ ତାହା ନୁହେଁ, ତା'ର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅନ୍ୟ କାମ ମଧ୍ୟ ଅଛି ।

କାନର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟ :

- **ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି** – ଆମେ କାନ ଦ୍ୱାରା ଶୁଣିଥାଉ । କାନ ଦ୍ୱାରା ସବୁକିଛି ଶୁଣିପାରୁଥିବାରୁ, ଆମର ବୁଦ୍ଧିର ଉପଯୁକ୍ତ ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । କୌଣସି କଥା ଶୁଣି ତାକୁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଭର୍ତ୍ତିକରି ତାର ଅର୍ଥ ବାହାର କଲେ ହିଁ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ହୋଇଥାଏ । ପରେ ତାକୁ ଆମ ସ୍ମରଣ ଶକ୍ତିରେ ରଖିଥାଉ । ତେଣୁ ମସ୍ତିଷ୍କର ବିକାଶ ପାଇଁ କାନ ହେଉଛି ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ମାଧ୍ୟମ । ଯେଉଁ ଶିଶୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଶୁଣିପାରେ ନାହିଁ, ତାର ମସ୍ତିଷ୍କ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଯୋଗୁଁ ମୂକ-ବଧିର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମରୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳ ଥାଏ । ଯେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପରେ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି କମିଥାଏ, ସେମାନେ ପାଠରେ, ବୁଦ୍ଧିରେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି ।

- ଭାରସାମ୍ୟ/ସନ୍ତୁଳନ – ଆମେ କେଉଁଠାରେ ଠିଆ ହୋଇଛୁ, କିପରି ଠିଆ ହୋଇଛୁ, ଆମକୁ କିପରି ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼ିବ, କେତେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିବାକୁ ପଡ଼ିବ, କେଉଁଠି ଝୁଣ୍ଟିବା, କେଉଁଠି ପଡ଼ିଯିବା, ଏସବୁ ଆମେ ଆମ କାନରେ ଥିବା ଅନ୍ତଃକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଘାଣ ପ୍ରଣାଳୀ (ଭେଷ୍ଟିବୁଲର ସିଷ୍ଟମ), ଅନ୍ତକର୍ଣ୍ଣ (ଲେବରିନ୍ଥ) ଏବଂ ଆଖିଦ୍ୱାରା କରିପାରୁ ।

- ଶରୀର ଚାଲବୁଲ କରିବା ସମୟରେ ମଧ ସବୁ ଇନ୍ଦ୍ରିୟକୁ ସ୍ଥିର ରଖିବା କାନର କାମ । ଆମେ ଟ୍ରେନ୍, ବସ୍ କିମ୍ୱା ବୁଡ଼ାଜାହାଜ ଅଥବା ଉଡ଼ାଜାହାଜରେ ଯାତ୍ରା କରିବା ସମୟରେ ଆମ ଶରୀର ନିୟମିତ ଏକ ତାଳରେ ହଲୁଥାଏ । ଆମ ଭେଷ୍ଟିବୁଲର ସିଷ୍ଟମ ଏବଂ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ଅନୁମସ୍ତିଷ୍କ (ସେରିବେଲମ୍)ରେ ତାଳମେଳ ନ ରହିଥିଲେ ଆମର ମୁଣ୍ଡବୁଲାଇ ହୁଅନ୍ତା ଫଳରେ ଆମେ ଟ୍ରେନ୍, ବସ୍ ଇତ୍ୟାଦିରେ ଯାତ୍ରା କରିପାରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହି ମୁଣ୍ଡବୁଲାଇବା କିମ୍ୱା ବାନ୍ତି ଲାଗିବାକୁ 'ମୋଶନ ସିକ୍‌ନେସ୍' କୁହାଯାଏ ।

ବଧିରତା :

ବଧିରତା ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଛି । କାନର ବହୁତ ଭାଗ ରହିଛି । ଧ୍ୱନିକୁ କାନ ଭିତର ସ୍ନାୟୁଯୋଗେ ମସ୍ତିଷ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତା' ପରେ ଆମକୁ ଶବ୍ଦ ଶୁଣାଯାଏ ।

ତେଣୁ କାନର ବିଭିନ୍ନ ଭାଗଠାରୁ ନେଇ ମସ୍ତିଷ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଯେ କୌଣସି ସ୍ଥାନରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଦେଖାଦେଲେ ବଧିରତା ହୋଇଥାଏ । ବଧିରତାର କାରଣ ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ହୋଇପାରେ କିମ୍ୱା କାନର ପର୍ଦ୍ଦା ମଧ ହୋଇପାରେ – କାନର ପର୍ଦ୍ଦାରେ ଛିଦ୍ର କିମ୍ୱା ଶୋଥ ଅଥବା ପର୍ଦ୍ଦା ଫାଟିଯିବା, ପୂଜ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯିବା, କାନରେ ମଳି, କାନଗଇ ଇତ୍ୟାଦି ହେବା ।

- ମଧକର୍ଣ୍ଣରେ ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ।
- କାନର ସୂକ୍ଷ୍ମ ହାଡ଼ରେ ରୋଗ, ଯେପରି – ସଂକ୍ରମଣ ସଢ଼ିଯିବା, ପୂଜ ଇତ୍ୟାଦି ।

- କାନର ନଳୀ ୟୁଏଷ୍ଟେକିୟନ୍ ଟ୍ୟୁବ୍ (କାନ ଏବଂ ନାକକୁ ନିଜ ନିଜ ଭିତରେ ଯୋଡ଼ିଥାଏ)ରେ ସମସ୍ୟା ।
- କାନର ସ୍ନାୟୁ (କାନର ଶବ୍ଦକୁ ମସ୍ତିଷ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନେଇଥାଏ)ରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ।
- ମସ୍ତିଷ୍କର ଶ୍ରବଣଶକ୍ତି ଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଆଘାତ, ଫୁଲା, ରକ୍ତସ୍ରାବ କିମ୍ବା ରକ୍ତଜମିବା ।

ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତିକୁ ବହୁତ ପ୍ରକାରରେ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇପାରେ । ଯେଉଁ ଯନ୍ତ୍ର ସାହାଯ୍ୟରେ ଶ୍ରବଣଶକ୍ତିକୁ ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଏ, ତାହାକୁ **ଅଡ଼ିଓମିଟର** କୁହାଯାଏ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାକୁ **ଅଡ଼ିଓମେଟ୍ରି** କୁହାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶୁଣିବାର ଶକ୍ତିକୁ ମପା ଯାଇଥାଏ ।

- **ସଂଚଳନ ବଧିରତା (କଣ୍ଡକ୍ଟିଭ୍ ଡ଼େଫନେସ୍)** – କେତେକ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶବ୍ଦ କାନର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଯାଏଁ ପହଞ୍ଚିବାରେ ବାଧା ପାଇଥାଏ । ସେପରି ପରିସ୍ଥିତିରେ ସଂଚଳନ ବଧିରତା ହୋଇଥାଏ ।

ଏହା ଜନ୍ମଜାତ ହୋଇପାରେ । କେତେ ଶିଶୁଙ୍କର କର୍ଣ୍ଣର ଛିଦ୍ର ନ ଥାଏ । କାନର ହାଡ଼ସବୁ ଜୋଡ଼ି ହୋଇ ଥାଆନ୍ତି । କିମ୍ବା ଯଦି ହାଡ଼ ଗୁଡ଼ିକ ନ ଜୋଡ଼ି ହୋଇଥିଲେ କିମ୍ବା କାନର ଛୋଟ ଛୋଟ ହାଡ଼ଗୁଡ଼ିକ ସୁସ୍ଥ ନ ଥିଲେ ବି ସଂଚଳନ ବଧିରତା ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟ କାରଣ – ବଡ଼ ପିଲାମାନଙ୍କର କାନ ଭିତରକୁ ଧ୍ୱନି ଯିବା ରାସ୍ତା ଅବରୁଦ୍ଧ ହେବାର ବିଭିନ୍ନ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଯଥା : ମଇଳା, କାନଗଇ, କାନର କ୍ଷତ, ପୂଜ, ଗୁଳ୍ମ, ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥିର ପ୍ରଦାହ, ସଂକ୍ରମଣ କିମ୍ବା ରାସ୍ତା ଲାଗିଯିବା ।

- କୌଣସି ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଭିତରକୁ ଚାଲିଯିବା । ପ୍ରାୟତଃ ଶିଶୁ କିଛି ନା କିଛି ଜିନିଷ କାନରେ ପୂରାଇଥାଏ । ଯଥା : ମାଳି, ରବର, ଗୋଟା ଧାନ, ଗହମ ଆଦି, ଗୁଞ୍ଜୁରାତି, ଲବଙ୍ଗ, ଗୋଲମରିଚ, ପେନ୍‌ସିଲ୍‌ର ଖଣ୍ଡ, ବୋତାମ ଆଦି ।

- କର୍ଣ୍ଣ ପଟହରେ ଛିଦ୍ର କିମ୍ବା ଘା' ହେବା ।
- କାନରେ ରକ୍ତ, ଚକ୍ତଲସ କିମ୍ବା ତେଲ ଆଦି ବାହ୍ୟପଦାର୍ଥ ଭରି ରହିବା । କାନରୁ ପୂଜ ବାହାରିବା ।
- କାନର କର୍କଟ ରୋଗ ।

ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦାହ – ମଧ୍ୟ କର୍ଣ୍ଣରେ ସଂକ୍ରମଣ କିମ୍ବା ପୂଜ ହେଲେ ସେ ଅବସ୍ଥାକୁ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡ଼ିଆ କୁହାଯାଏ । କାନରୁ ପୂଜ ଆଦି ବୋହିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଏକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ । ଏଥିରେ ପୂଜ ବେଳେ ବେଳେ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ବ୍ୟାପିଯାଏ । ଫଳରେ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ ।

- କାନରେ ଆଘାତ କିମ୍ବା ଆଘାତଦ୍ୱାରା କାନ ଫାଟିଯିବା, ହାଡ଼ ଭାଙ୍ଗିଯିବା, କର୍ଣ୍ଣଶୋଥ ।
- ୟୁଷ୍ଟେକିୟନ୍ ନଳୀକା ଅବରୁଦ୍ଧ ହେଲେ ବି କାନକୁ ଭଲ ଶୁଭେନାହିଁ ।
- ଶିଶୁର ଟନ୍‌ସିଲ୍‌ର ପ୍ରଦାହ ଯୋଗୁଁ କାନକୁ ଶୁଭେନାହିଁ ।
- ଶିରାନାଳ ବା ସାଇନସର ପ୍ରଦାହ ବି ୟୁଷ୍ଟେକିୟନ୍ ଟ୍ୟୁବ୍ ଦ୍ୱାରା କାନଉପରେ ପ୍ରଭାବ ପକାଇଥାଏ । ଏହା ଫଳରେ କାନରୁ ବୋହିବା ଏବଂ ବଧିରପଣ ହୋଇପାରେ ।

ଚିକିତ୍ସା : ଯଦି କୌଣସି ପଦାର୍ଥ କର୍ଣ୍ଣନଳୀକୁ ଅବରୁଦ୍ଧ କରି ଶବ୍ଦର ରାସ୍ତାରେ ବ୍ୟାଘାତ ସୃଷ୍ଟି କରୁଥିବ ତାକୁ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ପ୍ରାୟତଃ ବିନା ଅପରେସନ୍‌ରେ ଏହା ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ । ମଇଳା (ୱାକ୍ସ)କୁ ନରମ କରିବାର ଔଷଧ ପକାଇବାର କିଛି ଦିନ ପରେ ଚିମୁଟା ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ବାହାରକୁ ବାହାର କରାଯାଏ କିମ୍ବା ସକ୍ସନ ଦ୍ୱାରା ବାହାର କରାଯାଏ । ଏହା ସିରିଞ୍ଜ୍ ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ କାନରେ ପାଣି ପକାଇ ଟାଣିକରି ବାହାର କରାଯାଏ । ଏସବୁ କାର୍ଯ୍ୟ ନିଜେ ନ କରି କର୍ଣ୍ଣ ନାସା ଗଳା ଚିକିତ୍ସା ବଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ଦ୍ୱାରା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ବାହ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଯଥା : ଦାନା, ମାଳି, ରବର ଆଦିକୁ ମଧ୍ୟ ସାବଧାନର ସହିତ ନାକ, କାନ, ଗଳାର ବିଶେଷଜ୍ଞ ହିଁ ବାହାର କରିପାରନ୍ତି ।

- ଟ୍ୟୁମର, ବଢୁଥିବା ହାଡ଼ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ସମସ୍ୟା ପାଇଁ ପ୍ରାୟତଃ ଛୋଟ କିମ୍ବା ବଡ଼ ଅପରେସନ୍ କରିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।
- ଯଦି କାନରେ କୌଣସି ତରଳ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ, ଯେପରି ପୂଜ ଇତ୍ୟାଦି ତାକୁ ଏକ ଛୋଟ ଅପରେସନ୍ ସାହାଯ୍ୟରେ କାନର ବଧିରପଣ ସଫଳତା ପୂର୍ବକ ପ୍ରତିରୋଧ କରିହୁଏ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କର କାନରେ ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ସଢ଼ିଯାଇଥିବା ହାଡ଼କୁ ମାଇକ୍ରୋସ୍କୋପ ସାହାଯ୍ୟରେ ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ବାହାରକରି ସଫା କରାଯିବା ପରେ ଏକ ଧାତବ ଅନ୍ତରାରୋପ (ମେଟାଲ ଇମ୍‌ପ୍ଲାଣ୍ଟ୍) ଲଗାଇ ଶ୍ରବଣ ଶକ୍ତି ପୁନଃସ୍ଥାପନ କରାଯାଇପାରେ ।

ବାରମ୍ବାର କାନରୁ ବୋହିବା :

ଯଦି ଶିଶୁର କାନରୁ ବାରମ୍ବାର ବୋହୁଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁ ବହୁକାଳିକ ପୂୟକ ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦାହ (କ୍ରନିକ ସପୁରେଟିଭ୍ ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡ଼ିଆ) ନାମକ ରୋଗଦ୍ୱାରା ହୋଇଥିବାର ଜଣାଯାଏ । ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣରେ ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ କାନରୁ ପୂଜ ଓ ଲସା ବହିଥାଏ ।

ଏହା ଦୁଇ ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ –

ଏଟିକୋ ଏଣ୍ଟ୍ରଲ୍ : ଏହା ଅସୁରକ୍ଷିତ ବର୍ଗର ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣର ସଂକ୍ରମଣ । ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣର ସଂକ୍ରମଣ ସାଥିରେ ସଂକ୍ରମଣର ପ୍ରଭାବ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ବେକକୁ ପହଞ୍ଚିଥାଏ ।

ଟ୍ୟୁବୋଟିମ୍ପେନିକ : ଏହା ସୁରକ୍ଷିତ ପ୍ରକାରର କାନ ବୋହିବା ରୋଗ । ଏହି ରୋଗରେ ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଏବଂ ବେକର ସଂକ୍ରମଣ ହୋଇନଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ କାନରୁ ସର୍ବଦା ବୋହୁଥାଏ । ଔଷଧ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା କାନ ଶୁଖିଯାଏ ଏବଂ ପୁଣି କିଛି ଦିନ ପରେ କାନରୁ ବୋହିଥାଏ । ଏହା ଦୁଇପ୍ରକାରର ହୋଇଥାଏ –

ଟ୍ୟୁବଲ : ଛୋଟ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଏପ୍ରକାର ଲକ୍ଷଣ ହୋଇଥାଏ । କାନରୁ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପୂଜ ବାହାରିଥାଏ । ପରୀକ୍ଷାଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣରେ ପୂଜ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ଏବଂ କାନର ପର୍ଦ୍ଦାରେ ଛିଦ୍ର ମିଳିଥାଏ । ନାକର ପର୍ଦ୍ଦା ବଙ୍କା ହେବା, ସାଇନସ୍‌ର ରୋଗ, ଏଡ଼ିନାୟଡସ୍ (ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଭିତର ନାସିକାରେ ହେଉଥିବା ଟନ୍‌ସିଲ୍)ର ସଂକ୍ରମଣ ଏହି ରୋଗର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଅଡ଼ିଓମେଟ୍ରି ଦ୍ୱାରା ପରୀକ୍ଷା କଲେ ରୋଗ କେତେ ଦୂର ଅଗ୍ରଗତି କରିଛି ଜଣାପଡ଼ିଥାଏ ।

ଟିମ୍ପେନିକ୍ : ଏହା ବୟସ୍କମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ କାନରୁ ପୂଜ ବାହାରିଥାଏ । ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ବାହ୍ୟକର୍ଣ୍ଣରେ ପୂଜ ଭର୍ତ୍ତି ଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ । ଏଥିରେ ମଧ୍ୟ କାନ ପର୍ଦ୍ଦାରେ ବଡ଼ ଛିଦ୍ର ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଛିଦ୍ର ବାଟେ ବେଳେବେଳେ ବଢ଼ିଥିବା ମାଂସ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ଏହି ରୋଗରେ ନିମ୍ନପ୍ରକାରର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ।

- **ସାଇନସ୍-ଏଣ୍ଡୋସ୍କୋପି :** ଏହି ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ନାକର ଥିବା ରୋଗର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ନାକକୁ ନିଶ୍ଚେତନ କରି ଦୂରବୀକ୍ଷଣ ଦ୍ୱାରା ନାକ ଏବଂ ସାଇନସ୍‌ର ଅଭ୍ୟନ୍ତର ଅଂଶକୁ ଦେଖାଯାଏ । ଏହି ପରୀକ୍ଷାରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନରେ ଭର୍ତ୍ତି ହେବାର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼େନାହିଁ ।

- **ଅଡ଼ିଓମେଟ୍ରି :** ଅଡ଼ିଓମେଟ୍ରି ଦ୍ୱାରା ବଧିରାପଣର କାରଣ, ପ୍ରକାର ଏବଂ ମାତ୍ରାର ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରାଯାଇପାରେ ।

- **ବୀଜାଣୁ କୃଷ୍ଟି ଏବଂ ସୁଗ୍ରାହିତା (କଲ୍ଚର ଏବଂ ସେନ୍‌ସିଟିଭିଟି) :** କାନରେ ଜମିଥିବା ପୂଜକୁ ନେଇ ତହିଁରେ ବଢ଼ିଥିବା ଜୀବାଣୁକୁ ଚିହ୍ନଟ କରି କେଉଁ ପ୍ରତିଜୀବୀ ପ୍ରତି ତାହା ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ତାହା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇ ସେହି ଅନୁସାରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଇଥାଏ ।

- **ଏକ୍‌ସ୍-ରେ :** କାନର ପଛ ହାଡ଼ (ସ୍ତନିକାଭ) ଏବଂ ସାଇନସ୍‌ର ଏକ୍‌ସ୍-ରେ କରାଯାଏ ।

ଉପଚାର –

ଟ୍ୟୁବୋଟିମ୍ପେନିକ୍ : ଏହି ରୋଗର ଚିକିତ୍ସାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ ହେଉଛି କାନରୁ ବୋହିବା ବନ୍ଦ କରି କାନକୁ ପୂଯମୁକ୍ତ କରିବା ଏବଂ ଏହି ପ୍ରକାରରେ ବଧିରପଣର ସ୍ତରକୁ ହ୍ରାସ କରାଯାଏ । କାନର ଯେ କୌଣସି ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ନାକ, ସାଇନସ୍ ଏବଂ ନାକର ଭିତର ଭାଗ ରୋଗର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । କାରଣ କାନରୁ ବୋହିବାର କାରଣ ଏହି ସବୁ ସ୍ଥାନରେ ଥିବା ସଂକ୍ରମଣ ଯୋଗୁଁ ବି ହୋଇପାରେ ।

କଲ୍ଚର ରିପୋର୍ଟ ଅନୁସାରେ ଖାଇବା ଏବଂ କାନ ଶୁଖିବା ପାଇଁ କାନରେ ପକାଇବା ଔଷଧ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ । କାନ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶୁଖିଯିବା ପରେ, କାନର ପର୍ଦ୍ଦାରେ ଥିବା ଛିଦ୍ରକୁ ବନ୍ଦ କରିବା ପାଇଁ ନୂଆ ପର୍ଦ୍ଦା ଲଗାଯାଏ । କାନର ପର୍ଦ୍ଦା ମାଂସପେଶୀର ଉପର ପରସ୍ତ କିମ୍ବା ହାଡ଼ର ଉପର ପରସ୍ତ ଦ୍ୱାରା ତିଆରି କରାଯାଏ ।

ଏଟିକୋଏଣ୍ଟ୍ରଲ୍ : ଏହା ଏକ ଅତ୍ୟନ୍ତ ଭୟାନକ ରୋଗ । କାନ ଯେଉଁ ହାଡ଼ ମଧ୍ୟରେ ଥାଏ, ସେହି ହାଡ଼ ପଚିଯାଏ । ଫଳରେ ସଂକ୍ରମଣ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚି ପାରେ । ଏହା ଏକ ଅସୁରକ୍ଷିତ ପ୍ରକାରର ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦାହ କୁହାଯାଏ । ଏହି ରୋଗରେ 'କୋଲିସଟିଏଟୋମା' ନାମକ ଗୁଳ୍ମ ବି କାନ ଭିତରେ ହୋଇଯାଏ । ଏହା କାନର ହାଡ଼କୁ ପଚେଇ ଥାଏ । ଏଥିସହିତ ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣରେ ଫୁଲା ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ଲକ୍ଷଣ –

କାନରୁ ବୋହିବା କିମ୍ବା ବଧିରପଣ ଏହି ରୋଗର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ । ଏହି ରୋଗରେ କାନରୁ ବୋହୁଥିବା ପୂଜ ଦୁର୍ଗନ୍ଧଯୁକ୍ତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରକ୍ତର କିଛି ଅଂଶ ପୂଜ ସାଥିରେ ଦେଖାଯାଇପାରେ । ବଧିରପଣ ପ୍ରଥମେ ମୃଦୁ ଏବଂ ପରେ ସମୟ କ୍ରମେ ବଢ଼ିଥାଏ । କାନ ଭିତରେ ସଁ ସଁ ଶବ୍ଦ ହେବା, କାନରେ ବ୍ୟଥା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ବାନ୍ତି ଏବଂ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଆଦି ଏହି ରୋଗ ବ୍ୟାପିବା ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା କାନର ପର୍ଦ୍ଦାରେ ଛିଦ୍ର ଏବଂ 'କୋଲିସଟିଏଟୋମା'ର ଅଂଶ ମଧ୍ୟ ଦେଖାଯାଇଥାଏ ।

ପରୀକ୍ଷା –

- ଅଡ଼ିଓମେଟ୍ରି ଦ୍ୱାରା ବଧିରପଣ କେଉଁ ବର୍ଗର ତାହା ଜଣା ପଡ଼ିଥାଏ ।
- ଏକ୍ସ୍-ରେ ଦ୍ୱାରା କାନ ପଛର ହାଡ଼ ସ୍ତନିକାଭ ପଚିଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ ।

ଏପରି ସ୍ଥଳେ ଅସ୍ତ୍ରୋପଚାର ଦ୍ୱାରା କାନରେ ନୂଆ ପର୍ଦ୍ଦା ଲଗାଯାଇ ପାରେ ଏବଂ ସଢ଼ି ଯାଇଥିବା ହାଡ଼ ମଧ୍ୟ ବାହାର କରାଯାଇପାରେ ।

ଯକ୍ଷ୍ମା ଜନିତ ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦାହ (ଟ୍ୟୁବର୍କୁଲର ଓଟାଇଟିସ୍ ମିଡ଼ିଆ) : ଶିଶୁର ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ ଥିଲେ କାନରେ ତା'ର ହେଉଥିବା ଜଟିଳତା ଦେଖା ଦେଇପାରେ । ସେପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯକ୍ଷ୍ମାଜୀବାଣୁ ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ବା ଅନ୍ୟ ଅଙ୍ଗରୁ ଆସି କାନରେ ମଧ୍ୟକର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରଦାହ କରିଥାଏ । କଫରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ କାନ ଏବଂ ନାକ ମଝିରେ ଥିବା 'ଇୟୁଷ୍ଟେକିୟନ୍ ଟ୍ୟୁବ୍' ଦ୍ୱାରା କାନରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି ।

ଏହି ରୋଗ ଧୀରେ ଧୀରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ ଏବଂ ରୋଗୀର କାନରେ ବ୍ୟଥା ହୁଏ ନାହିଁ ।

ଲକ୍ଷଣ –

କାନରୁ ପାଣି ପରି ଦୁର୍ଗନ୍ଧ ସ୍ରାବ ହୋଇଥାଏ । ପରୀକ୍ଷା ଦ୍ୱାରା ପର୍ଦ୍ଦା ହଳଦିଆ ରଙ୍ଗର ଦେଖାଯାଏ ଏବଂ ପର୍ଦ୍ଦାର ପଛଭାଗ ଫୁଲା ଜଣାପଡ଼େ ଏବଂ ସେଥିରେ ରକ୍ତନଳୀକା ଗୁଡ଼ିକ ଫୁଲିଥିବାର ଦେଖାଯାଏ । ପର୍ଦ୍ଦାରେ ବହୁତ ଛିଦ୍ର ଦେଖାଯାଏ ।



(୧୫)

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା

ଆଜିକାଲି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଏକ ବଡ଼ ସମସ୍ୟା ହୋଇ ଦେଖାଦେଲାଣି । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାକୁ ହେୟ ମନେକରି ଅଭିଭାବକମାନେ ସେଥିପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି ନାହିଁ । ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହେଉଛି ବୋଲି କହିଥାଏ ତାକୁ ହାଲ୍କା ଭାବରେ ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ବେଳେ ବେଳେ ଏହା ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଜୀବନ ପ୍ରତି ବିପଦ ବି ହୋଇପାରେ ।

ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର କାରଣ ଗୁଳ୍ମ (ଟ୍ୟୁମର) ମଧ୍ଯ ହୋଇପାରେ :

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଗୁଳ୍ମ (ଟ୍ୟୁମର) ଏକ ବ୍ୟାପକ ସମସ୍ୟା । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାକୁ ମାମୁଲି ରୋଗ ଭାବି ହେୟଜ୍ଞାନ କରିଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ବିଷୟରେ କହିବା ସମୟରେ ମାତା ପିତା ଭାବିଥାଆନ୍ତି ଯେ, ତାହା ପାଠପଢ଼ା ଅଥବା ସ୍କୁଲ ଯିବାରୁ ରକ୍ଷାପାଇବା ପାଇଁ ବାହାନା ହୋଇପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ସାଧାରଣ କାରଣରୁ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ତାକୁ ସାଧାରଣ ଭାବିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ କାରଣ ଏହା ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମରର ମଧ୍ଯ ସଂକେତ ହୋଇଥାଇ ପାରେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଆଖିର ଦୁର୍ବଳତା, ସାଇନସ୍‌ର ପ୍ରଦାହ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା କାରଣରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ବଡ଼ମାନଙ୍କ ଠାରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ସାଧାରଣ କାରଣ ମାନସିକ ଚାପ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ତାହା ନ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସାଥିରେ ବଡ଼ମାନଙ୍କର ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ବେଳେବେଳେ ଏହି କାରଣ ବ୍ୟତୀତ ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମର, ହାଇଡ୍ରୋସେଫଲସ୍ ଏବଂ ମେନିନଜାଇଟିସ୍ ପରି ଗୁରୁତର କାରଣରୁ ମଧ୍ଯ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାକୁ ସର୍ବଦା ସାବଧାନତା ସହ ଦେଖିବା ଉଚିତ୍ ।

ଟ୍ୟୁମରର ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥାରେ କେବଳ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଟ୍ୟୁମର ଯେତେବେଳେ ବଡ଼ ହୋଇ ଆଖି ସହ ଯୋଡ଼ି ହୋଇଥିବା ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ରକୁ ଦବାଇବାକୁ ଲାଗେ ସେତେବେଳେ ଆଖିର ଜ୍ୟୋତି କମିବାକୁ ଲାଗେ ଏବଂ ଶିଶୁ ଅନ୍ଧ ମଧ୍ଯ ହୋଇପାରେ । ମସ୍ତିଷ୍କର ଟ୍ୟୁମର ଶିଶୁର ଜନ୍ମରୁ ହୋଇପାରେ ।

ଶିଶୁଙ୍କ ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମରର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା ଏବଂ ଆଖିର ଦୁର୍ବଳତାକୁ ଛାଡ଼ି ଭୋକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ଓଜନ ନିୟମିତ ଭାବେ କମିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ଟ୍ୟୁମର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଅଛି । କିନ୍ତୁ ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ଦୁଇଟି ଖୁବ୍ ସାଧାରଣ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – ଗ୍ଲାୟୋମା ଏବଂ ମେନିନଜିୟୋମା । ଗ୍ଲାୟୋମା ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଯାଇଥିବା ବେଳେ ମେନିନଜିୟୋମା ବୟସ୍କମାନଙ୍କଠାରେ ସାଧାରଣତଃ ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଏବଂ ଯୁବକ ମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମର କର୍କଟ ରହିତ ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଦମ୍ୟ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଅଧିକ ସମୟ ଯାଏଁ ଏହାର ଚିକିତ୍ସା କରା ନ ଯାଏ ତେବେ ଏହି ଟ୍ୟୁମର କର୍କଟଯୁକ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ଅସାଧ୍ୟରେ ପରିଣତ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ଲାୟୋମା ଟ୍ୟୁମର ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରର ସ୍ନାୟୁ ଆବରଣରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । କର୍କଟଯୁକ୍ତ ଅର୍ଥାତ୍ ମେନିନଜିୟୋମା ମସ୍ତିଷ୍କର ତନିକାରୁ ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ । ମେନିନ୍‌ଜିୟୋମା ଧୀରେ ଧୀରେ ବିକଶିତ ହୋଇ କିଛି ବର୍ଷରେ ଏତେ ବଡ଼ ହୋଇଯାଏ ଯେ ତାକୁ ଅପରେସନ୍ କରି ପୁରା ବାହାର କରିବା ସମ୍ଭବ ହୁଏ ନାହିଁ । ହାଇଗ୍ରେଡ୍ ଗ୍ଲାୟୋମା ଟ୍ୟୁମର ଖୁବ୍ ବେଗରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇ ମାତ୍ର କେତେ ମାସ ଭିତରେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଭିତରେ ଚାପ ଦେଇଥାଏ । ଯଦି ଟ୍ୟୁମର ଆଖିର ସ୍ନାୟୁ ଉପରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସ୍ନାୟୁଉପରେ ଅଧିକ ଚାପ ଦେଉଥାଏ, ଆଖି ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଟ୍ୟୁମର ମସ୍ତିଷ୍କର ଯେଉଁଠାରୁ ଶରୀରର ଡ଼ାହାଣ ଭାଗ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ଥାଏ, ତେବେ ଡ଼ାହାଣ ଭାଗରେ ଅଚଳନ (ପାରାଲିସିସ୍) ହୋଇପାରେ । ଟ୍ୟୁମର ମସ୍ତିଷ୍କର କେନ୍ଦ୍ର ଭାଗରେ ହେଲେ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଅପସ୍ମାର ବାତ ପଡ଼ିପାରେ ।

ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମରର ଚିହ୍ନଟ ହେବା ମାତ୍ରେ ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ବିଶେଷ କରି ଯଦି ଶିଶୁ ସକାଳୁ ସକାଳୁ ମୁଣ୍ଡରେ ବ୍ୟଥା ହେବାର କହୁଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ହେଳା କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥାର ପ୍ରକୃତ କାରଣ ଜାଣି ଉପଚାର ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର । ଶିଶୁର ଆଖିରେ କୌଣସି ଦୁର୍ବଳତା କିମ୍ବା ଦୃଷ୍ଟିଦୋଷ, ସାଇନସ୍ ପ୍ରଦାହ ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ଆଦି ସମସ୍ୟା ନ ଥିଲେ ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମର ହେବାର ଆଶଙ୍କା ହୋଇପାରେ । ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମର ଜାଣିବା ପାଇଁ କମ୍ପ୍ୟୁଟରାଇଜ୍‌ଡ ଟୋମୋଗ୍ରାଫି ଅର୍ଥାତ୍ କ୍ୟାଟ୍ ସ୍କାନ୍ ଅଥବା ମ୍ୟାଗ୍ନେଟିକ ରିଜୋନେନ୍ସ ଇମେଜିଙ୍ଗ (ଏମ୍.ଆର.ଆଇ) ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡ ସ୍କାନିଙ୍ଗ୍ କରାଯାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସାଧାରଣତଃ ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମର ସାଥିରେ ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ଜମି ହାଇଡ୍ରୋସେଫାଲସ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଟ୍ୟୁମର ବଢ଼ିବା ସହିତ ମସ୍ତିଷ୍କରୁ ପାଣି ବାହାରିବାର ରାସ୍ତା ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଏ । ଫଳରେ ମୁଣ୍ଡରେ ପାଣି ଜମା ହୋଇଯାଏ । ହାଇଡ୍ରୋସେଫଲସ୍‌ର ସମସ୍ୟା ଆମ ଦେଶରେ ଯକ୍ଷ୍ମା ଜନିତ ମସ୍ତିଷ୍କ ତାନିକା ପ୍ରଦାହ (ଟ୍ୟୁବରକ୍ୟୁଲାର ମେନିନ୍‌ଜାଇଟିସ୍)ର ଅଧିକ ପ୍ରକୋପ କାରଣରୁ ଏକ ସାଧାରଣ ସମସ୍ୟା ବୋଲି କୁହାଯାଇପାରେ ।

ଟ୍ୟୁମର ସାଥିରେ ହାଇଡ୍ରୋସେଫଲସ ହେବାଦ୍ୱାରା ସର୍ବପ୍ରଥମେ ହାଇଡ୍ରୋସେଫଲସର ଏବଂ ପରେ ଟ୍ୟୁମରର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ହାଇଡ୍ରୋ-ସେଫଲସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା ଅପରେସନ୍ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଏ ।

ଏହି ଅପରେସନ୍‌ରେ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡରେ ଏକ ଛୋଟ ଛିଦ୍ର କରି ଏକ ନଳୀ ଭର୍ତ୍ତି କରାଯାଏ ଏବଂ ଏହି ନଳୀର ଅନ୍ୟପାଖଟିକୁ ଚମ ତଳେ ତଳେ ଆଣି ପେଟ ଭିତରକୁ ପ୍ରବେଶ କରାଯାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ପାଣି ନଳୀବାଟେ ପେଟକୁ ଯାଇଥାଏ । ଏହାକୁ ଶଂଟ ଅପରେସନ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଅପରେସନ ପରେ ବାହାରରୁ ଦେଖିଲେ ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ ଯେ ଶିଶୁକୁ (ଶଂଟ୍) ଲଗାଯାଇଛି । ଆଜିକାଲି ଏହି ଅପରେସନ୍ ନ କରାଯାଇ ଏଣ୍ଡୋସ୍କୋପି ସାହାଯ୍ୟରେ ହାଇଡ୍ରୋସେଫଲସର ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଏ । ହାଇଡ୍ରୋସେଫଲସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା ହେଲା ପରେ ଟ୍ୟୁମରର ଚିକିତ୍ସା ଆରମ୍ଭ କରାଯାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମରର ଚିକିତ୍ସା ପାଇଁ ଅପରେସନ୍, ରେଡ଼ିଓଥେରାପି ଏବଂ କେମୋଥେରାପୀର ସାହାଯ୍ୟ ନିଆଯାଏ । ଅପରେସନ୍ ପୂର୍ବରୁ ଜୀବନ୍ତ ତନ୍ତୁ ପରୀକ୍ଷା (ବାୟୋପ୍‌ସି) କରି ଟ୍ୟୁମର ହୋଇଛି ବୋଲି ସୁନିଶ୍ଚିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସାଧାରଣତଃ ସି.ଟି. ସ୍କାନ୍ କିମ୍ବା ଏମ୍.ଆର.ଆଇରୁ ଟ୍ୟୁମର କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ଯୁକ୍ତ କି ନୁହେଁ ତାହା ଜଣାପଡ଼େନାହିଁ । ବର୍ତ୍ତମାନ ନୂଆ କୌଶଳ ଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷେତ୍ର ମସ୍ତିଷ୍କ ସ୍ତମ୍ଭ (ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟେମ୍)ର ବାୟୋପ୍‌ସିର ନମୂନା ମଧ୍ୟ ନେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇଗଲାଣି । ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟେମ୍‌ରେ ହୃଦୟ ଏବଂ ଶ୍ୱସନ ପରିଚାଳନାର କେନ୍ଦ୍ରବିନ୍ଦୁ ରହିଛି । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବ୍ରେନ୍ ଷ୍ଟେମ୍‌ରେ ସାଧାରଣତଃ ଗ୍ଲାୟୋମା ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କର ବାୟୋପ୍‌ସି କରିବା ପାଇଁ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ମାତ୍ର ଦୁଇ ସେ.ମି.ର ଛିଦ୍ର କରାଯାଏ । ବେଳେବେଳେ

ମସ୍ତିଷ୍କର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ସ୍ଥାନରେ ଟ୍ୟୁମର ହୋଇଥିଲେ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଟ୍ୟୁମରକୁ ବାହାର କରିବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେନାହିଁ ।

ଟ୍ୟୁମରକୁ ପୁରା ପୁରି ବାହାର କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରିବା ସମୟରେ ରୋଗୀର ଅଚଳନ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ବି ଥାଏ । ବର୍ତ୍ତମାନ ଟ୍ୟୁମରକୁ କମ୍ପ୍ୟୁଟର ଆଧାରିତ ଷ୍ଟିରିୟୋଟେକ୍ଟିକ ଟେକ୍‌ନିକ୍ ଜରିଆରେ ବାହାର କରାଯାଉଅଛି । ଏହା ସର୍ବାଧିକ ସୁରକ୍ଷିତ ଉପାୟ ।

ଅପରେସନ୍ ପରେ ମଧ ଯଦି ଟ୍ୟୁମର ବେଶୀ ବଡ଼ ଆକାରରେ ରହିଯାଇଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ସାଧାରଣ ଉପାୟରେ ରେଡ଼ିଓଥେରାପୀ ଦିଆଯାଏ, କିନ୍ତୁ ଯଦି ଅପରେସନ୍ ଜରିଆରେ ଟ୍ୟୁମରର ଆକାରକୁ ବେଶୀ ଛୋଟ କରିଦିଆଯାଏ ତେବେ ରେଡ଼ିଏସନ୍ ସାଥିରେ ଏକ୍ସ କିମ୍ୱା ଗାମା ନାଇଫ୍ ମଧ ଦିଆଯାଏ । ଯଦି ଟ୍ୟୁମର କ୍ୟାନ୍‌ସର ରହିତ ଅର୍ଥାତ୍ ସୁଦମ୍ୟ (ବିନାଇନ୍) ଗ୍ଲାୟୋମା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ତାର ବୃଦ୍ଧି ଧୀରେ ଧୀରେ ହେଉଥାଏ, ତେବେ କେବଳ ଏକ୍ସ କିମ୍ୱା ଗାମା ନାଇଫ ଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବେଶୀକରି ବିନାଇନ୍ ଗ୍ଲାୟୋମା ହେଉଥିବାରୁ ତାଙ୍କର ପୁରା ମସ୍ତିଷ୍କକୁ ରେଡ଼ିଏସନ୍ ଦିଆନଯାଇ କେବଳ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ହିଁ ରେଡ଼ିଏସନ୍ ଦିଆଯାଏ । କାରଣ ପୁରା ମସ୍ତିଷ୍କରେ ରେଡ଼ିଏସନ୍ ଦେବାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥିତିରେ ଯଦି ବିନାଇନ୍ ଟ୍ୟୁମର୍‌ର ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଚିକିତ୍ସା କରି ଦିଆଯାଏ ତେବେ ରେଡ଼ିଏସନ୍ କାରଣରୁ ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କ୍ଷତି ପହଞ୍ଚିବା କାରଣରୁ ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶ ହ୍ରାସ ହେବାର ଭୟ ଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ବାହାରୁଥିବା ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ ସହିତ ଅନ୍ୟ ହର୍‌ମୋନ୍ ମଧ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ ।

ଶିଶୁକୁ ଉଚ୍ଚ ରେଡ଼ିଏସନ୍ ଦେବାଦ୍ୱାରା ତା'ର ମସ୍ତିଷ୍କକୁ କ୍ଷତି ହୋଇପାରେ ଯେଉଁଥିରେ ଶିଶୁ ମନୋରୋଗୀ ମଧ ହୋଇପାରେ । ତେଣୁ ଏହି ସବୁକୁ ଧାନରେ ରଖି ଶିଶୁର ମସ୍ତିଷ୍କ ଟ୍ୟୁମରରେ କେବଳ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନରେ ବିକିରଣର ମାତ୍ରା ଦିଆଯାଏ । ଏକ୍ସ ନାଇଫ୍‌ଦ୍ୱାରା କେବଳ ପ୍ରଭାବିତ ସ୍ଥାନକୁ ହିଁ ରେଡ଼ିଏସନ୍ ଦେବା ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରୁଛି ।



୧୬

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅପସ୍ମାର

ଅପସ୍ମାର ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗର ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ଏହା ଯେ କୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତିଙ୍କୁ ହୋଇପାରେ । ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ବୟସ ଅନୁସାରେ ଏହାର କାରଣ ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ।

ଅପସ୍ମାର କଣ ?

ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ବିଦ୍ୟୁତ୍ ପ୍ରବାହ କାରଣରୁ ଶରୀରରେ ହେଉଥିବା ଆକ୍ଷେପ ଆଦି କାର୍ଯ୍ୟକଳାପ ଓ ଲକ୍ଷଣାଦିକୁ ଅପସ୍ମାର କୁହାଯାଏ । ଏହି ଲକ୍ଷଣଗୁଡ଼ିକୁ ସ୍ୱଇଚ୍ଛାରେ ଦମନ କରିବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ ।

ପ୍ରକାର ଏବଂ କାରଣ :

- ଅପସ୍ମାର ସମୟରେ ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଭାଗରେ ଆକ୍ଷେପ ଆଦି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦିଏ । ଏହା ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଶରୀରରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।
- ବେଳେ ବେଳେ ସ୍ୱାଭାବିକ ବ୍ୟବହାରରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ କିମ୍ବା ଶିଶୁ ଶୂନ୍ୟ ଦୃଷ୍ଟିରେ ଚାହିଁଥାଏ କିମ୍ବା ନିଶ୍ଚଳ ହୋଇଯାଏ । ନିୟମିତ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଏହା ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।
- ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବିନା କାରଣରେ କାନ୍ଦିବା, ନିଶ୍ୱାସ ବନ୍ଦ ହୋଇଯିବା, ଶରୀରର ଯେ କୌଣସି ଏକ ଅଙ୍ଗ, ଯଥା : ଆଖି କିମ୍ବା ଓଠ ଧାର କମ୍ପିବା ମଧ୍ୟ ବାତର ରୂପ ହୋଇଥାଏ ।

ସମ୍ଭାବିତ କାରଣ :

- ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମ ସମୟରେ ହେଉଥିବା ଜଟିଳତା କାରଣରୁ ଏପରି ଆକ୍ରମଣ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁର ରକ୍ତରେ ଶର୍କରା ଅଭାବ, ଅଧିକ କାମଳ, କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ଆଦି ଏହାର ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

- କଠିନ ପ୍ରସବ ପରିସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ କାନ୍ଦିବାରେ ବିଳମ୍ବର ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଆକ୍ଷେପ ହୋଇପାରେ । ସେଥିପାଇଁ ପ୍ରସବ ସର୍ବଦା ସୁରକ୍ଷିତ ସ୍ଥାନରେ ହେବା ଦରକାର । ଦରକାର ପଡ଼ିଲେ ଶିଶୁକୁ ଚିକିତ୍ସାର ଯେପରି ସୁବିଧା ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇପାରିବ, ଶିଶୁ ପାଇଁ ଫୋଟୋଥେରେପି, ଇନ୍‌କ୍ୟୁବେଟର ଆଦିର ସୁବିଧା ଥିବ, ସେଭଳି ସ୍ଥାନରେ ପ୍ରସବ କରାଇବା ଉଚିତ୍ ।

- ୬ ମାସର ଶିଶୁଠାରୁ ୬ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଅତ୍ୟଧିକ ଜ୍ୱର କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ଷେପ ପଡ଼ିପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଜ୍ୱର ହେବାମାତ୍ରେ ତା'ର ତୁରନ୍ତ ଉପଚାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ଓଦା ପଟି ଏହାର ସହଜ ଉପାୟ ।

  - ମୁଣ୍ଡରେ ଆଘାତ ଲାଗିବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ଷେପ ହୋଇପାରେ ।
  - ଜନ୍ମଜାତ ମସ୍ତିଷ୍କ ବିକୃତି କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ଷେପ ହୋଇପାରେ ।
  - ଯେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ସଂକ୍ରମଣ ମସ୍ତିଷ୍କ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପହଞ୍ଚିବା କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଆକ୍ଷେପ ହୋଇପାରେ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଯକ୍ଷ୍ମାରୋଗ (ଟି.ବି.), ମିଳିମିଳା, ଟାଇଫଏଡ୍ ଆଦି ପ୍ରଧାନ ।

ପ୍ରାଥମିକ ଉପଚାର :

- ବ୍ୟସ୍ତ ନ ହୋଇ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ ।
- ରୋଗୀକୁ କଡ଼ ମାଡ଼ି ଶୁଆନ୍ତୁ ।
- ତା'ର କପଡ଼ା ଢ଼ିଲା କରି ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଆଖପାଖର କୌଣସି ବସ୍ତୁ ଯେଉଁଥିରେ ଆଘାତ ଲାଗିବାର ଭୟ ଥାଏ, ତାକୁ ଦୂରରେ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ଅନାବଶ୍ୟକ ଭିଡ଼ ଜମାନ୍ତୁ ନାହିଁ – ରୋଗୀ ପାଖକୁ ଖୋଲା ପବନ ଆସିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ।
- ରୋଗୀର ପାଟିରେ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ପାଣି ଆଦି ଖାଇବା ପିଇବା ବସ୍ତୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

- ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୋଇପାରେ ତେବେ ଦାନ୍ତ ମଝିରେ ଚାମଚ ଆଦି ରଖିଦିଅନ୍ତୁ ଯେପରି ଜିଭକାମୁଡ଼ି ହୋଇନଯାଏ ।
- ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।
- ଯଦି ଏହା ପ୍ରଥମଥର ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ଅବଶ୍ୟ ନିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ପୂର୍ବରୁ ଔଷଧ ଖାଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଏଥିରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୋଇ ନଥାଏ ତେବେ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେଇ ଔଷଧର ମାତ୍ରା ବଦଳାଇ ଦିଆଯାଇପାରେ । କାରଣ ଆକ୍ଷେପକୁ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରିବାକୁ ଔଷଧ କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଆରମ୍ଭ କରି ଧୀରେ ଧୀରେ ବଢ଼ାଯାଇଥାଏ । ଫଳରେ ଔଷଧର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ଶିଶୁ ଉପରେ ପଡ଼େନାହିଁ ।
- ଯଦି ରୋଗୀକୁ ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ କଷ୍ଟ ହେଉଥାଏ, ଅଚେତ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ବହୁତ ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆକ୍ଷେପ ଲାଗିରହେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ତୁରନ୍ତ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ୍ ।

ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ତଥ୍ୟ :

- ଏହା ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ନୁହେଁ ।
- ଯଦି ଆକ୍ଷେପ ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରହେ, ତେବେ ଶିଶୁ ନିଜ କାର୍ଯ୍ୟ ସ୍ୱୟଂ କରିପାରେ । ତା'ର ବିକାଶ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ । କିଛି ଶିଶୁ ଶିକ୍ଷାରେ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ଭଲ କରିଥାଆନ୍ତି । ଔଷଧ ଠିକ୍ ମାତ୍ରାରେ ଠିକ୍ ସମୟରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।
- ରୋଗୀକୁ ଏକୁଟିଆ କୌଣସି ଗାଡ଼ି ଚଲାଇବା କିମ୍ବା ବୁଲିବାକୁ ଛାଡ଼ିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।
- ରୋଗୀ ସର୍ବଦା ନିଜ ପାଖରେ ନିଜର ନାମ, ଠିକଣା, ଫୋନ୍ ନମ୍ବର, ରୋଗ ଏବଂ ତା'ର ଉପଚାର ଲେଖାଥିବା କାର୍ଡ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଏହି ରୋଗପାଇଁ ଚିକିତ୍ସା ଅନେକ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଚାଲିଥାଏ । ତେଣୁ କେବେ କେବେ ଔଷଧର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ବାନ୍ତି, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ଚିଡ଼ିଚିଡ଼ା ହେବା, ଅଧିକ ନିଦ୍ରା ଆଦି ତନ୍ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରଧାନ । ଏପରି ହେଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଜଟିଳତା :

ଅତ୍ୟଧିକ ତୀବ୍ର ଧରଣର ଆକ୍ଷେପ ବେଳେବେଳେ ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ମଧ୍ୟ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ହୁଏନାହିଁ । ତାକୁ ଷ୍ଟାଟସ୍ ଏପିଲେପ୍‌ଟିକସ୍ କୁହାଯାଏ । ଏହା ଏକ ଗମ୍ଭୀର ସମସ୍ୟା । ଏହାଦ୍ୱାରା ମସ୍ତିଷ୍କର କ୍ଷତି ଘଟିଥାଏ ଏବଂ ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଅପସ୍ମାର ଏକ ମସ୍ତିଷ୍କ ରୋଗ । ଏହା ନିୟମିତ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ନିୟନ୍ତ୍ରଣ କରାଯାଇଥାଏ । ନିୟନ୍ତ୍ରିତ ରୋଗ ଶିଶୁର ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରେନାହିଁ । ମାତ୍ର କିଛି ସାବଧାନତା, ସଂଯମ ଏବଂ ବିଚାର ବୁଦ୍ଧି ପ୍ରୟୋଗ କରି ଏହାର ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଓ ପରିଚାଳନା କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



କାମଳ (ଜଣ୍ଡିସ୍)

କାମଳ (ଜଣ୍ଡିସ୍) ଭୟଙ୍କର ରୋଗ ଲକ୍ଷଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଅନ୍ୟତମ । ଆଜିକାଲିର ଜୀବନଶୈଳୀ ତଥା ଖାଇବା ପିଇବାରେ ଅନିୟମିତତା କାରଣରୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ଏହି ରୋଗ ଲକ୍ଷଣ ବ୍ୟାପୁଅଛି । ନବଜାତ ଶିଶୁ ଜଣ୍ଡିସ୍ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହେଲେ ସମସ୍ୟା ଆହୁରି ଜଟିଳ ହୋଇଉଠେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର କାମଳ ହେଲେ ତାର କାରଣ ଅନୁସନ୍ଧାନ କରି ଚିକିତ୍ସା କରାଗଲେ ଶିଶୁକୁ ରକ୍ଷାକରିବା ସହଜରେ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର କାମଳ : କାରଣ ଏବଂ ଉପଚାର

ଜଣ୍ଡିସ୍ ଏକ ରୋଗ ନୁହେଁ ବରଂ ଅନ୍ୟ ରୋଗର ଏକ ଲକ୍ଷଣ । ଏହାକୁ ବୁଝିବା ପାଇଁ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ପ୍ରକୃତରେ କଅଣ ଏବଂ ଏହା କେଉଁ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ଜାଣିବା ଦରକାର । ଆମ ଶରୀରରେ ରକ୍ତରେ ମିଳୁଥିବା ଲାଲ୍ ରକ୍ତକୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକରେ ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ନାମକ ଏକ ପଦାର୍ଥ ଥାଏ । ଏହି ରକ୍ତକୋଷିକା ଗୁଡ଼ିକ ଆମ ଶରୀରରେ ତିଆରି ହୁଏ ପୁଣି ନଷ୍ଟ ହୁଏ । ଯେତେବେଳେ ଲାଲ୍ ରକ୍ତ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହୁଏ ସେଥିରେ ଥିବା ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ବାହାରକୁ ଆସିଯାଏ । ଏହି ହେମୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ଭାଙ୍ଗିଯାଇ ବିଲିରୁବିନ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥରେ ବଦଳିଯାଏ । ଏହି ବିଲିରୁବିନ୍ ଆମ ଶରୀରରେ ଥିବା ଯକୃତ (ଲିଭର) ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ଛାଣିହୋଇ ପିତ୍ତ ମାଧ୍ୟମରେ ଅନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ସେଠାରୁ ଏହା ମଳ ସାଥିରେ ବାହାରକୁ ବାହାରି ଯାଏ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣ ବଶତଃ ଏହି ବିଲିରୁବିନ୍ ନାମକ ପଦାର୍ଥ ବାହାରକୁ ବାହାରି ନ ଥାଏ ତେବେ ଏହାର ମାତ୍ରା ଶରୀରରେ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ସେଥିଯୋଗୁଁ କାମଳ (ଜଣ୍ଡିସ୍) ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର କାମଳର କାରଣ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଯାଇଛି ।

ବିଲିରୁବିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହେବା :

ଏହି ବର୍ଗର ରୋଗ ମୁଖ୍ୟତଃ ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ହୋଇଥାଏ ।

ନବଜାତ ମାନଙ୍କର ରକ୍ତକୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ଅତ୍ୟଧିକ ମାତ୍ରାରେ ଭାଙ୍ଗିଯାଆନ୍ତି । ଫଳରେ ଅଧିକ ବିଲିରୁବିନ୍ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ପିତ୍ତର ପ୍ରବାହରେ ଅବରୋଧ କାରଣରୁ ମଧ୍ୟ ଜଣ୍ଡିସ୍ ହୋଇପାରେ । ଅବରୋଧ କାରଣରୁ ଟ୍ୟୁମର, ପଥରୀ ଅଥବା ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ବଢ଼ିଯିବାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

କୌଣସି କାରଣରୁ ଯକୃତ (ଲିଭର)ର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକରେ ଶୋଥ ଥିଲେ, ଏହା ନିଜର କାମ କରିବା ବନ୍ଦ କରିଦେଇଥାଏ ତଥା ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଫଳରେ ବିଲିରୁବିନ୍ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗେ । ସାଥିରେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ହାନିକାରକ ପଦାର୍ଥ, ଯାହାକୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ଭାବେ ଯକୃତ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ, ତାହା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ଫଳରେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ହୋଇଥାଏ । ଯକୃତର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ଏ ପ୍ରକାର ନଷ୍ଟ ହେବାର ପ୍ରକ୍ରିୟାକୁ ହେପାଟାଇଟିସ୍ କୁହାଯାଏ । ହେପାଟାଇଟିସ୍‌ର ଅନେକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହେପାଟାଇଟିସ୍ ତଥା ଜଣ୍ଡିସ୍‌ର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହେଉଛି ଭୂତାଣୁ । ଭୂତାଣୁ (ବିଷାଣୁ) ଯକୃତ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିବା ଦ୍ୱାରା ଯକୃତ କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ନଷ୍ଟ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଭାଇରାଲ୍ ହେପାଟାଇଟିସ୍ କୁହାଯାଏ । ହେପାଟାଇଟିସ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ କରୁଥିବା ଭୂତାଣୁକୁ ମୁଖ୍ୟତଃ ୫ ଭାଗରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଏ : ଏହି ରୋଗ ହେପାଟାଇଟିସ୍-'ଏ' ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଆର୍.ଏନ୍.ଏ. ଭୂତାଣୁ । **ଏହାର ସଂକ୍ରମଣ ମଇଳା ପାଣି ପିଇଲେ ତଥା ଏହି ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଭୋଜନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ହୋଇପାରେ ।** ଭୂତାଣୁ ରୋଗୀର ମଳ ସାଥିରେ ବାହାରକୁ ଆସିଥାଏ । ଏହା ଦୂଷିତ ପାଣି ଅଥବା ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦ୍ୱାରା ସୁସ୍ଥ ଲୋକର ଶରୀରରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଯକୃତରେ ପହଞ୍ଚି ଯକୃତର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକୁ ନଷ୍ଟ କରିବା ଆରମ୍ଭ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ଯକୃତର କାମ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି : ଏହି ରୋଗ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ହେଲେ ହୋଇଥାଏ । **ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ର ସଂକ୍ରମଣ ରୋଗୀର ରକ୍ତର ସଂପର୍କରେ ଆସିଲେ ହୋଇଥାଏ ।** ସଂକ୍ରମଣ ପାଇଁ ରକ୍ତର

ବହୁତ ସୂକ୍ଷ୍ମ ମାତ୍ରାର ଆବଶ୍ୟକତା ରହିଛି । ଏହା ଏକ ମାରାତ୍ମକ ଭୂତାଣୁ । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା କାମଳ ରୋଗ ଆରୋଗ୍ୟ ହେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ରୋଗୀ ଜୀବନର ଶେଷ ବର୍ଷରେ ଏହି କାରଣରୁ ଯକୃତ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ପରି ରୋଗର ଶିକାର ହୋଇପାରେ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍ - ସି : ଯେଉଁ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଏ ତଥା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁ ନ ଥିଲେ, ଅନ୍ୟ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ହୋଇଥାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରେ ପ୍ରମୁଖ ହେଉଛି – ହେପାଟାଇଟିସ୍-ସି ଭୂତାଣୁ ତଥା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଇ ଭୂତାଣୁ । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ସି ଭୂତାଣୁର ସଂକ୍ରମଣ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁ ପରି ହୋଇଥାଏ ଅର୍ଥାତ୍ ଏହା ମଧ୍ୟ ସଂକ୍ରମିତ ରକ୍ତର ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଦ୍ୱାରା ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଏସବୁ ରକ୍ତ ଉତ୍ପାଦ ଯାହା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି କୁ ବ୍ୟାପିଥାଏ, ତାହା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ସି କୁ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟାପିପାରେ । ଆଜିକାଲି ବ୍ଲଡ୍‌ବ୍ୟାଙ୍କମାନଙ୍କରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ପାଇଁ ନିୟମିତ ପରୀକ୍ଷା କରିବା ସୁନିଶ୍ଚିତ ହୋଇଗଲାଣି । ତେଣୁ ରକ୍ତ ଆଦାନ ପ୍ରଦାନ ଦ୍ୱାରା ହେଉଥିବା ହେପାଟାଇଟିସ୍‌ର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ଏବେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ସି ଭୂତାଣୁ ହୋଇଗଲାଣି । ବର୍ତ୍ତମାନ ହେପାଟାଇଟିସ-ସି ମଧ୍ୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ପରି ବ୍ୟାପୁଅଛି । ଏହାର ମାରାତ୍ମକତା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଡ଼ି : ଏହି ଭୂତାଣୁକୁ ଡ଼େଲ୍‌ଟା ଭୂତାଣୁ କୁହାଯାଏ । ଏହି ଭୂତାଣୁ ନିଜେ ଅପୂର୍ଣ୍ଣ, କାରଣ ଏହାକୁ ଗୁଣିତ ହେବାପାଇଁ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ଭୂତାଣୁର ଆବଶ୍ୟକତା ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଏହା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ସାଥିରେ ହିଁ ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇପାରେ । ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ତଥା 'ଡ଼ି' ଭୂତାଣୁ ଏକାସାଥିରେ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥିଲେ ରୋଗର ଭୟାବହତା ବହୁତ ବଢ଼ିଯାଏ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଇ : ଏହି ଭୂତାଣୁ ବ୍ୟବହାରରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଏ ପରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଏକ ଆର.ଏନ୍.ଏ. ଭୂତାଣୁ । ଏହାର ପ୍ରସାର ଦୂଷିତ ଜଳ ତଥା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ସେବନ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ । ଏହା ଏକ ଏପିଡ଼େମିକ୍ ପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ । ଅର୍ଥାତ୍ ଗୋଟିଏ ସମୟରେ ଗୋଟିଏ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଅନେକ ସଂଖ୍ୟାରେ ଲୋକ ଏହି ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯେଉଁ ସ୍ଥାନରେ ପିଇବା

ପାଣି ତଥା ମଳତ୍ୟାଗର ବ୍ୟବସ୍ଥା ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇନଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ ପିଇବାପାଣି ମଳଦ୍ୱାରା ଦୂଷିତ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଏ ସେଠାରେ ଏହି ରୋଗ ଅଧିକ ବ୍ୟାପିଥାଏ । ତେଣୁ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଆବଶ୍ୟକ ।

ଅନ୍ୟ ଭୂତାଣୁ : ଉପରୋକ୍ତ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋଗକୁ ଛାଡ଼ି କିଛି ଅନ୍ୟ କେତେକ ଭୂତାଣୁ ମଧ୍ୟ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ତଥା ଜଣ୍ଡିସ୍ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିଥାଏ । ସେଗୁଡ଼ିକ ହେଲା – ସାଇଟୋମେଗାଲୋ ଭୂତାଣୁ, ଇପିଷ୍ଟିନ୍ ବାର୍ ଭୂତାଣୁ ତଥା ହର୍ପିସ୍ ସିଂପ୍ଲେକ୍ସ ଭୂତାଣୁ ।

ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ

କାମଳ (ଜଣ୍ଡିସ୍) ହେଉଛି ଯକୃତ୍ ପ୍ରଦାହ (ହେପାଟାଇଟିସ୍)ର ପ୍ରମୁଖ ଲକ୍ଷଣ । କିନ୍ତୁ ଜଣ୍ଡିସ୍ ହେବା ପୂର୍ବରୁ କିଛି ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଦେବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଯଥା: ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ଥଣ୍ଡା ଲାଗିବା, ହାଲିଆ ଲାଗିବା, ଭୋକହେବା, ଦେହ ବୁଲାଇବା, ବାନ୍ତି ହେବା ଏବଂ ତରଳ ଝାଡ଼ା ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ପେଟର ଉପରିଭାଗରେ ବ୍ୟଥା ହୋଇପାରେ । ପେଟର ଡ଼ାହାଣ ପାଖ ଯକୃତ ସ୍ଥାନକୁ ଦବାଇଲେ ଦରଜ ଲାଗେ । ପାଟିର ସ୍ୱାଦ ଖରାପ ହୋଇଯାଏ । କୌଣସି ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ସୁଆଦ ଲାଗେନାହିଁ । ପରିସ୍ରା ହଳଦିଆ ହୋଇଥାଏ । ଉପରୋକ୍ତ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ପରେ କାମଳ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । କାମଳରେ ସର୍ବପ୍ରଥମେ ଆଖିର ଧଳା ଅଂଶ (ଶ୍ୱେତପଟଳ) ହଳଦିଆ ହୋଇଥାଏ । ତା' ପରେ ରୋଗୀର ଶରୀର ମଧ୍ୟ ହଳଦିଆ ଦେଖାଯାଏ । ପରୀକ୍ଷା କଲାପରେ ଶରୀରରେ ବିଲିରୁବିନ୍‌ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ହୋଇଥିବାର ଜଣାପଡ଼େ । ଯଦି ସବୁ କିଛି ଠିକ୍ ରହିଥାଏ ତଥା ରୋଗୀକୁ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା କରାଯାଉଥାଏ ତେବେ ଚାରିରୁ ଛଅ ସପ୍ତାହରେ ଜଣ୍ଡିସ୍ ହ୍ରାସ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ରୋଗୀକୁ ଭୋକ ମଧ୍ୟ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ରୋଗୀ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆରୋଗ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗର ଦୁଷ୍ପରିଣାମ

ରୋଗ ଉପଶମ ହେବା ଏବଂ ଏହାର ଅଳ୍ପକାଳିକ ତଥା ଦୀର୍ଘକାଳିକ ଦୁଷ୍ପରିଣାମ, ଭୂତାଣୁର ପ୍ରକାର, ରୋଗୀର ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା ଏବଂ ଚିକିତ୍ସା

ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ହେପାଟାଇଟିସ୍‌ର ପ୍ରମୁଖ ଦୁଷ୍ପରିଣାମ ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା –

ହେପାଟିକ୍ ଏନ୍‌କେଫାଲୋପାଥୀ – ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ଯକୃତର ଅଧିକ ମାତ୍ରା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯିବାରୁ ଶରୀରରେ ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥିବା ବିଷାକ୍ତ ପଦାର୍ଥକୁ ଯକୃତ ନଷ୍ଟ କରିପାରେ ନାହିଁ । ସେଗୁଡ଼ିକ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ପହଞ୍ଚି ମସ୍ତିଷ୍କର କାର୍ଯ୍ୟପ୍ରଣାଳୀକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ତେଣୁ ରୋଗୀ ବେହୋସ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏହା ଏକ ଗୁରୁତର ସ୍ଥିତି ।

ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତସ୍ରାବ ହେବା : ରକ୍ତକୁ ଜମାଟ ବାନ୍ଧୁଥିବା ପଦାର୍ଥ ଯକୃତରେ ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ଏହା କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହେବା ଦ୍ୱାରା ଏହି ପଦାର୍ଥଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରୁ ରକ୍ତସ୍ରାବ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ ।

- ବୃକକ୍ କାମ କରିବା ବନ୍ଦ କରିପାରେ ।
- ଦୀର୍ଘକାଳୀନ ପ୍ରଭାବରେ ରୋଗୀର ସିରୋସିସ୍ ନାମକ ରୋଗ ହୋଇପାରେ ।
- ରୋଗୀର ଭବିଷ୍ୟତରେ ଯକୃତ କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ଉପଚାର : ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ହେପାଟାଇଟିସ୍‌ର ଚିକିତ୍ସା ବିଷୟରେ ସବୁଠାରୁ ବିଶେଷ କଥା ହେଲା ଯକୃତ କ୍ଷତିଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯିବା କାରଣରୁ ଯେ କୌଣସି ଔଷଧ କୁ-ପ୍ରଭାବ ଉତ୍ପନ୍ନ କରିପାରେ । ତେଣୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କର ବିନା ଅନୁମତିରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍ ରୋଗରେ କୌଣସି ଔଷଧ ଖାଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ଏହି ରୋଗପାଇଁ ବିଶ୍ରାମ ନେବା ଜରୁରୀ । ଖାଦ୍ୟରେ ଶର୍କରା (କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ)ର ମାତ୍ରା ଅଧିକ ରହିବା ଦରକାର । ଅର୍ଥାତ୍ ଗୁଡ଼, ଚିନି, ଗ୍ଲୁକୋଜ ଆଦି ତଥା ଆଖୁ ରସ ଅଧିକ ଖାଇବା ଦରକାର । ଯଦି ବାନ୍ତି ଅଧିକ ହେଉଥିବ ତେବେ ନାକବାଟେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ତଥା ଅନ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଦିଆଯାଇପାରେ । (କେବଳ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ନଳୀକା ସାହାଯ୍ୟରେ ଏହା କରାଯାଇପାରେ ।)

ପ୍ରତିଷେଧ/ପ୍ରତିରକ୍ଷା : 'ଚିକିତ୍ସା ଅପେକ୍ଷା ପ୍ରତିଷେଧ ଅଧିକ

ଉପଯୋଗୀ ।' ଏହି ରୋଗପାଇଁ ଅଧିକ ଉପଯୁକ୍ତ । ଏହି ରୋଗର କୌଣସି ଉଚିତ୍ ଚିକିତ୍ସା ଉପଲବ୍ଧ ନାହିଁ । ତେଣୁ ଏହି ରୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରହିବା ଉଚିତ୍ । ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ ଉପାୟ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

- ନିରାପଦ ପିଇବା ପାଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ପାଣିର ସ୍ୱଚ୍ଛତା ଉପରେ ସନ୍ଦେହ ଥାଏ ତେବେ ପାଣିକୁ ସିଝାଇ ପିଇବା ଉଚିତ୍ ।
- ମଳତ୍ୟାଗ ତଥା ନିଷ୍କାସନର ଉଚିତ୍ ବ୍ୟବସ୍ଥା କରନ୍ତୁ । ପରିଷ୍କାର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଏବଂ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମଳ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଯୋଗେ ଏହି ରୋଗର ପ୍ରତିଷେଧ ସମ୍ଭବ ହୋଇଥାଏ ।
- ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ସର୍ବଦା ନୂଆ ସିରିଞ୍ଜର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଦାଢ଼ି କିମ୍ବା ବାଳ କାଟିବା ସମୟରେ ନୂଆ ବ୍ଲେଡ୍ ମଧ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ ।
- ରୋଗୀପାଇଁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ନିଜ ପରିବାରରୁ ହିଁ ରକ୍ତ ଉପଲବ୍ଧ କରାନ୍ତୁ ।

ହେପାଟାଇଟିସ୍-ଏ ତଥା ହେପାଟାଇଟିସ୍-ବି ରୁ ମୁକ୍ତିପାଇଁ ଟିକା ନେବା ଉଚିତ୍ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି ଏହି ଟିକା ନେବା ଉଚିତ୍ ।



୧୮

ଗେଡ଼ା ଶିଶୁ

ପ୍ରାୟ ସମସ୍ତ କ୍ଷେତ୍ରରେ – ବିବାହ, ରୋଜଗାର, ଚାକିରି, ଖେଳ, ସେନା, ପୋଲିସ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ବିଭାଗରେ ମଧ୍ୟ ଲମ୍ବା ଶରୀରର ଯୁବକମାନଙ୍କୁ ପ୍ରାଥମିକତା ଦିଆଯାଇଥାଏ । କେତେକ ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀରର ବିକାଶ ହୋଇନଥାଏ ଫଳରେ ଯଥେଷ୍ଟ ଯୋଗ୍ୟତା ଏବଂ ପ୍ରତିଭା ଥିବା ସତ୍ତ୍ୱେ ସେମାନେ ଆଶାଜନକ ପ୍ରଗତି କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଶରୀରର ବିକାଶ ନ ହେବାର କ'ଣ କାରଣ ତଥା ସେଥିରୁ କିପରି ରକ୍ଷା ପାଇହେବ, ଏହି ଅଧ୍ୟାୟରେ ଆଲୋଚିତ ।

ଶିଶୁର ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି ନ ହେବାର କାରଣ ଓ ନିବାରଣ :

ମାନବ ସଭ୍ୟତାର ବିକାଶ ସାଥିରେ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥିବା ଭୌତିକ ପ୍ରଗତି ବର୍ତ୍ତମାନ ପରିବେଶରେ ଜୀବନର ପ୍ରତ୍ୟେକ ସମୟରେ ଏକ କଠିନ ପ୍ରତିଯୋଗିତାମୂଳକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମାତା ପିତା ନିଜର ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶ ପ୍ରତି ସମ୍ବେଦନଶୀଳ ରହୁଛନ୍ତି । ତାଙ୍କ ଶିଶୁ ଜୀବନରେ ସବୁ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଯେପରି ଅଗ୍ରଣୀ ରହିବ ସେଥିପାଇଁ ଚିନ୍ତିତ ହେଉଛନ୍ତି । ଏ ଦିଗରେ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ସମସ୍ୟା ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ସେଥିମଧ୍ୟରୁ ଶିଶୁର ଶରୀର ଠିକ୍ ଭାବରେ ବୃଦ୍ଧି ନ ହେବା ଏକ ଜଟିଳ ସମସ୍ୟା । ଫଳରେ ଶିଶୁ ଯୁବାବସ୍ଥାରେ ଆବଶ୍ୟକତା ଠାରୁ କମ୍ ଉଚ୍ଚତାର ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଏହା ବେଳେବେଳେ ତା'ର ଜୀବନରେ ଅନେକ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି କରିଥାଏ । ଗେଡ଼ା ହେବାର ବହୁତ କାରଣ ରହିଛି । କିନ୍ତୁ ଏଥିରୁ ଅଧିକାଂଶରେ ଯଦି ଠିକ୍ ସମୟରେ ଉଚିତ୍ ପରାମର୍ଶ ମିଳିଯାଏ ତେବେ ଏଥିରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ କିଛି ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ତଥା ତା'ର ଉପଚାର ବିଷୟରେ ଚର୍ଚ୍ଚା କରିବା ।

ଯଦି ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ବୃଦ୍ଧି କମ୍ ହେଉଛି ବୋଲି ବାପା-ମା' ଜାଣିପାରନ୍ତି, ତେବେ ଏହାର କାରଣ ଖୋଜି ଶୀଘ୍ର ଏହାର ଉପଚାର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିହୁଏ । **ଯଦି କିଶୋରବସ୍ଥା ପରେ କୌଣସି ଗେଡ଼ା ପିଲା ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ପାଖକୁ ଆସେ ତେବେ ତା' ପାଇଁ ବେଶୀ କିଛି କରାଯାଇ ପାରିବ ନାହିଁ ।** ବେଳେବେଳେ ଶରୀର ଭିତରର କୌଣସି ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଯୋଗୁଁ ଶରୀରର ବୃଦ୍ଧି କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ରୋଗର ଠିକ୍ ଭାବରେ ଚିକିତ୍ସା କଲେ ଶରୀର ବୃଦ୍ଧିର ସମସ୍ୟା ସଂଶୋଧନ ହୋଇଯାଏ ।

ଶରୀର ବୃଦ୍ଧି କମିବାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥା ଜାଣିବା ପାଇଁ ଡ଼ାକ୍ତର ଏକପ୍ରକାରର ଚାର୍ଟର ପ୍ରୟୋଗ କରିଥାନ୍ତି । ତହିଁରେ ଭିନ୍ନ ଭିନ୍ନ ବୟସରେ କେତେ କେତେ ଉଚ୍ଚତା ହେବା ଦରକାର, ଦେଖାଯାଇଥାଏ । ସେଥିରୁ ଉଚ୍ଚତା ସାମାନ୍ୟ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ ତା'ର କାରଣ ଖୋଜିବା ପାଇଁ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଏ ।

ସ୍ୱାଭାବିକ ବୃଦ୍ଧି : ବୃଦ୍ଧିର ପ୍ରକ୍ରିୟା ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ବୃଦ୍ଧିର ଦର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଦ୍ୱିତୀୟ ମାସର ଶେଷରୁ ହିଁ ନିଶ୍ଚିତ ସ୍ଥିତିରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ । ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ପରର ବୃଦ୍ଧିକୁ ତିନି ଅବସ୍ଥାରେ ବିଭକ୍ତ କରାଯାଇଛି ।

ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥା : ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାରେ ବୃଦ୍ଧି ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ । ଏହା ପୋଷଣ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ । ଯଦି ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଶିଶୁକୁ ପୋଷଣର ଅଭାବ ହୁଏ ତେବେ ବୃଦ୍ଧି କମ୍ ହୋଇପାରେ ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥା : ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବୃଦ୍ଧି ପୋଷକ (ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ) ଗ୍ରନ୍ଥି ଦ୍ୱାରା ବାହାରୁଥିବା ଗ୍ରୋଥ୍ ହରମୋନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

କିଶୋରାବସ୍ଥା : ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ବୃଦ୍ଧି ବହୁତ ଶୀଘ୍ର ହୋଇଥାଏ ତଥା ଏହି ବୃଦ୍ଧି ଜନନ ହର୍ମୋନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିଥାଏ ।

ଗେଡ଼ା ହେବାର କାରଣ :

- ବିଳମ୍ବିତ ବୃଦ୍ଧି

- ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ଅଭାବରୁ ହରମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ।
- ଆନୁବଂଶିକ କାରଣ ।
- କୁପୋଷଣ ।
- ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥା ସାମାଜିକ କାରଣ ।
- ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ରୋଗ ।
- ବହୁକାଳିକ ରୋଗ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କର କୃମିଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମଣ ।

ପାରିବାରିକ ଗେଡ଼ାପଣ : ପିତାମାତା ଗେଡ଼ା ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁ ଗେଡ଼ା ହେବାର ଏହା ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପାରିବାରିକ ଗେଡ଼ାପଣ ନିଶ୍ଚିତ କରିବା ପୂର୍ବରୁ ନିମ୍ନ ବିନ୍ଦୁଗୁଡ଼ିକୁ ଲକ୍ଷ୍ୟ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଶିଶୁ ବୟସ୍କ ହେବା ପରେ ଆନୁମାନିକ ଉଚ୍ଚତା ମାତା ପିତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚତାରୁ ୧୦ ସେ.ମି.ରୁ ବେଶୀ ହୁଏନାହିଁ ।
- ଶିଶୁର ମାତା ପିତା ଅଥବା ତାଙ୍କର ସଂପର୍କୀୟ ଗେଡ଼ା ହେବା ।
- ବୃଦ୍ଧି ଦର କମ୍ ହେଲେହେଁ ତାହା ବୟସ ବଢ଼ିବା ସହିତ ନିୟମିତ ହେଉଥାଏ ।
- ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁ ଯଦିଓ ସାମାନ୍ୟ ଛୋଟ ହୋଇଥାଏ, ତଥାପି ପରେ ସେହି ପରିବାରର ଅନ୍ୟ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପରି ହୋଇଥାଏ ।

ବିଳମ୍ବିତ ବୃଦ୍ଧି : ବିଳମ୍ବିତ ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ନିମ୍ନ ତଥ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ଜାଣିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଶିଶୁ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ତଥା ଶିଶୁ ଅବସ୍ଥାର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ମାସରେ ବୃଦ୍ଧି ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ତା' ପରେ ଉଚ୍ଚତା ତଥା ଓଜନରେ ବୃଦ୍ଧି କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ତେବେ ଏହା ସାଧାରଣ ବୃଦ୍ଧିର ସମାନ୍ତର ହୋଇଥାଏ ।

- କିଶୋରବସ୍ଥା ଡ଼େରିରେ ଆସିଥାଏ । ବୟସ୍କାବସ୍ଥାର ଉଚ୍ଚତା ତଥା ଅନ୍ୟ ବିକାଶ ସାଧାରଣ ହୋଇଥାଏ ।
- ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ବୟସ ବାସ୍ତବିକ ବୟସଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।
- ମାତା ପିତାଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ କୌଣସି ଜଣକର ଉଚ୍ଚତା ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା ସହ ସାମଞ୍ଜସ୍ୟ ଥାଏ ।

ଅନ୍ତଃସ୍ରାବୀ ଗ୍ରନ୍ଥିଗୁଡ଼ିକରୁ ବାହାରୁଥିବା ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ : ଏଥିରୁ ପ୍ରମୁଖ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

- ଗ୍ରୋଥ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ।
- ଥାଇରଏଡ୍ ହରମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ।
- ମଧୁମେହ (ଡ଼ାଇବେଟିସ୍) ।
- ଗ୍ଲୁକୋକାର୍ଟିକଏଡ୍ ହରମୋନ୍‌ର ଅଧିକତା ।
- ଜନନ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ।
- ଜନନ ହରମୋନ୍ ଶୀଘ୍ର ସକ୍ରିୟ ହୋଇଯିବା ।

ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ : ଏହି ହର୍‌ମୋନ୍ ମସ୍ତିଷ୍କରେ ଥିବା ପୋଷକ (ପିଟ୍ୟୁଟାରୀ) ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ବାହାରିଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବର ଅନେକ କାରଣ ହୋଇପାରେ । ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରମୁଖ ହେଉଛି – ଆନୁବଂଶିକ ମାନସିକ ଚାପ, ଟ୍ୟୁମର, ବିକିରଣ, ସଂକ୍ରମଣ, ଗଭୀର ଆଘାତ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ ଅଭାବର କୌଣସି ବିଶିଷ୍ଟ କାରଣ ନ ଥାଏ । ତେବେ ଜନ୍ମହେବା ସମୟରେ ବିଳମ୍ବରେ ଶିଶୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା (ଡ଼େରୀରେ କାନ୍ଦିବା) ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ବୋଲି ମନେ କରାଯାଏ । ଅନ୍ତତଃ ୫୦–୬୦ ଭାଗ ଶିଶୁଙ୍କ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଏହାହିଁ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ ବୋଲି ଜଣାଯାଏ ।

ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ ଓଜନ ତଥା ଉଚ୍ଚତାରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏକ ବର୍ଷର ହେବାପରେ ଏହି ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଦର ସାଧାରଣ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଦରଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ବୃଦ୍ଧିରେ ନିରନ୍ତରତା ରହିଥିଲେ ବି ବୃଦ୍ଧି ଦର କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଦର ପ୍ରତିବର୍ଷ ୪ ସେ.ମି. କମ୍

ହୋଇଥାଏ । ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ବୟସ ବାସ୍ତବିକ ବୟସଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ ବିକାଶ ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ପାଇଁ ରକ୍ତରେ ଗ୍ରୋଥ୍ ହରମୋନ୍‌ର ମାତ୍ରାର ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ।

ଥାଇରଏଡ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ : ଥାଇରଏଡ୍ ହରମୋନ୍‌ର ଅଭାବରୁ ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ତଥା ମାନସିକ ବିକାଶରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତାର ବୃଦ୍ଧି ଦର କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ତା' ଦେହର ହାଡ଼ର ବୟସ ବାସ୍ତବିକ ବୟସଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଥାଇରଏଡ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ହେଲେ ଅନ୍ୟାନ୍ୟ କେତେକ ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯାଏ । ଯଥା : କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ, ଶରୀର ଥଣ୍ଡା ହେବା, ଶିଶୁ ସୁସ୍ଥି ହେବା ଆଦି ପ୍ରଧାନ । ଏହା ନିର୍ଣ୍ଣୟ କରିବା ପାଇଁ ରକ୍ତରେ ଥାଇରାକ୍ସିନ୍ ତଥା ଟି.ଏସ୍.ଏଚ୍. ନାମକ ହରମୋନ୍‌ର ମାତ୍ରା ପରୀକ୍ଷା କରାଯାଇଥାଏ ।

ମଧୁମେହ (ଡ଼ାଇବେଟିସ୍) : ମଧୁମେହରେ ଇନ୍‌ସୁଲିନ୍ ନାମକ ହର୍‌ମୋନ୍ (ଅଗ୍ନାଶୟ [ପେନ୍‌କ୍ରିୟାସ୍] ନାମକ ଗ୍ରନ୍ଥିରେ ତିଆରି ହୁଏ)ର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରୁ ଶରୀରର କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକ ଗ୍ଲୁକୋଜର ଉପଯୋଗ କରିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ତେଣୁ ରକ୍ତରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ୍‌ର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ଯଦି ମଧୁମେହର ଚିକିତ୍ସା ଠିକ୍ ଭାବରେ କରାନଯାଏ, ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତାର ବୃଦ୍ଧି ଅତି କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଗ୍ରୋଥ୍ ହରମୋନ୍‌ର ମାତ୍ରା ରକ୍ତରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ଥିଲେ ବି ଏପରି ହୋଇଥାଏ ।

ଗ୍ଲୁକୋକାର୍ଟିକ୍ୱାଇଡ ହର୍‌ମୋନର ଅଧିକତା : ଏହି ହରମୋନ୍ ଅଧିବୃକକ୍କ (ଏଡ୍ରିନଲ୍) ଗ୍ରନ୍ଥିରୁ ବାହାରିଥାଏ । ଚିକିତ୍ସା ଜଗତରେ ଏହି ହରମୋନ୍‌କୁ ଜୀବନ ରକ୍ଷକ ଔଷଧର ଶ୍ରେଣୀ ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଛି ତଥା ଏହାକୁ ବିଶେଷ ପରିସ୍ଥିତିରେ ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଇଥାଏ । ଏହାର ଉପଯୋଗରେ ରୋଗୀକୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଉପକାର ମିଳେ । କିନ୍ତୁ ଏହାର ଦୂରଗାମୀ ପରିଣାମ କ୍ଷତିକାରକ ହୋଇପାରେ । ଏହାର ପାର୍ଶ୍ୱପ୍ରଭାବ ମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଚେହେରା ଗୋଲ୍ ହୋଇଯିବା, ଶରୀରରେ ଦାଗ ପଡ଼ିଯିବା ତଥା ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ହ୍ରାସ ହେବା ପ୍ରଧାନ ।

ଜନନ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ : କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରରେ ବୃଦ୍ଧିହାର ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ମୁଖ୍ୟତଃ ଜନନ ହର୍‌ମୋନ୍ କାରଣରୁ କିଶୋର

ଅବସ୍ଥାରେ ଶରୀରରେ ବୃଦ୍ଧିହାର ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଅଭାବରୁ କିଶୋର ଅବସ୍ଥାରେ ହେଉଥିବା ବୃଦ୍ଧି ଦର କମ୍ ହୋଇଯାଏ ।

କିଶୋର ଅବସ୍ଥା ଶୀଘ୍ର ଆସିଯିବା : ଏପରି ପିଲାଙ୍କର ଜନନ ହର୍‌ମୋନ୍ ଶୀଘ୍ର ତିଆରି ହୋଇଥାଏ । ସେମାନଙ୍କର କିଶୋରବସ୍ଥା ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଶୀଘ୍ର ଆସିଯାଏ । ଫଳରେ ବୟସ୍କ ଅବସ୍ଥାର ଆବଶ୍ୟକତା ଉଚ୍ଚତା ହୁଏନାହିଁ ।

ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧିର ଅଭାବ : ଯଦି ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଠିକ୍ ହୋଇନଥାଏ ତେବେ ଏପରି ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ସମୟରେ କମ୍ ଓଜନର ହୋଇଥାନ୍ତି ତଥା ଏମାନଙ୍କର.ଉଚ୍ଚତା ସ୍ୱାଭାବିକ ଶିଶୁଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଏପରି ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ସାଧାରଣ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ସହ ସମାନ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପ୍ରଥମ ତିନି ମାସରେ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ପୁରା କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ସ୍ୱାଭାବିକରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ନ ହେବାର କାରଣ ଗୁଡ଼ିକ ହେଲା :

- କ୍ରୋମୋଜୋମ୍‌ର ଅସାମାନ୍ୟତା ।
- ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁର ସଂକ୍ରମଣ ।
- ମା' ଧୂମପାନ କରୁଥିବା ।
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ କିଛି ପ୍ରତିବନ୍ଧିତ ଔଷଧ ଖାଇବା ।
- ଗର୍ଭରେ ଯାଆଁଳା ଛୁଆ ଥିଲେ ।
- ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ମା' କୁ ଉପଯୁକ୍ତ ସୁଷମ ଖାଦ୍ୟ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣରେ ନ ମିଳିବା ।

ଆନୁବଂଶିକ କାରଣ : ଏଥିମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରମୁଖ ହେଉଛି – ଜନ୍ମଜାତ ମେଟାବୋଲିଜିମ୍ ସମ୍ବନ୍ଧିତ ଅଭାବ ତଥା କ୍ରୋମୋଜୋମଲ୍ ଅନିୟମିତତା ।

କୁପୋଷଣ : ଆମ ଦେଶରେ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଓ ବିକାଶକୁ ପ୍ରତିହତ କରିବାରେ କୁପୋଷଣ ଏକ ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ଯଦି ଭୋଜନରେ ଉପଯୁକ୍ତ ପରିମାଣ

କ୍ୟାଲୋରୀ, ପୁଷ୍ଟିସାର (ପ୍ରୋଟିନ୍), ଖଣିଜ ଲବଣ, ଭିଟାମିନ୍ ନ ଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ ।

ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ତଥା ସାମାଜିକ କାରଣ : ଯେଉଁଶିଶୁ, ଯିଏ ମାନସିକ ଚାପଗ୍ରସ୍ତରେ ରହିଥାନ୍ତି କିମ୍ବା ପରିବାରରେ ଦେଖାଶୁଣା ଠିକ୍‌ଭାବେ ହୁଏନାହିଁ, ଏପରି ଶିଶୁଙ୍କର ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ସ୍ରାବ କମ୍ ହୋଇପାରେ । ଫଳରେ ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ଶିଶୁକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଗଲେ କିମ୍ବା ଛାତ୍ରାବାସରେ ରଖାଗଲେ ସେମାନେ ପୁଣିଥରେ ତାଙ୍କର ବୃଦ୍ଧିକୁ ଫେରି ଆସନ୍ତି । ଏହି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକର ବୟସ ବାସ୍ତବିକ ବୟସଠାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ଅସ୍ଥି ରୋଗ : ଏପରି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ବୃଦ୍ଧି ଅଧିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଖୁବ୍ ଛୋଟ ହୋଇ ରହିଯାଏ । ପରିବାରର ଅନ୍ୟମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଏହିପରି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ଶିଶୁର ଅଣ୍ଟାଠାରୁ ଉପର ତଥା ତଳ ଭାଗର ଅନୁପାତ ଅସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ।

ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଗୁରୁତର ଶାରୀରିକ ରୋଗ : ଯଦି ଶିଶୁ ବହୁତ ଦିନରୁ ବୃକକ୍, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ, ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍ ଅଥବା ରକ୍ତହୀନତା ରୋଗରେ ଗ୍ରସ୍ତ ଥାଏ ତେବେ ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ତା'ର ଉଚ୍ଚତାର ବୃଦ୍ଧି ହ୍ରାସ ପାଏ ।

ଉପଚାର : ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ଦରର ଅଭାବର ଚିକିତ୍ସା ପୂର୍ବରୁ ପ୍ରଥମେ ତା'ର କାରଣ ଜାଣିବାକୁ ପଡ଼େ । ତା' ପରେ ଉଚିତ୍ ପରାମର୍ଶ ଏବଂ ନିର୍ଣ୍ଣୟ ନିଆଯାଇପାରେ । ଏଥିପାଇଁ ଯେ କୌଣସି ଶିଶୁରୋଗ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରାଯାଏ । ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା ବଢ଼ାଇବା ପାଇଁ ପ୍ରମୁଖ-ଉପଲବ୍ଧ ଉପଚାର ନିମ୍ନରେ ଦିଆଗଲା –

ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ : ଯଦି ଗେଡ଼ା ହେବାର କାରଣ ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଚିକିତ୍ସା ବହୁତ ଖର୍ଚ୍ଚ ସାପେକ୍ଷ । କାରଣ ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଗ୍ରୋଥ୍ ହର୍‌ମୋନ୍ ଭାରତରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇନାହିଁ । ଏହାକୁ ବିଦେଶରୁ ଆମଦାନୀ କରିବାକୁ

ପଡ଼ିଥାଏ । ଏହାର କେତେ ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ, ଏ ବିଷୟରେ ପୂର୍ବରୁ କିଛି କୁହାଯାଇପାରିବ ନାହିଁ ।

ଥାଇରଏଡ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ : ଯଦି ପରୀକ୍ଷାରୁ ଥାଇରଏଡ୍ ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ମିଳିଥାଏ ତେବେ ଥାଇରକ୍‌ସିନ୍ ନାମକ ହର୍‌ମୋନ୍ ଦିଆଯାଏ ।

କୁଶିଙ୍ଗ୍ ସିଂଡ୍ରୋମ୍ : ଯଦି ବୃଦ୍ଧି-ଅଭାବର କାରଣ ଗ୍ଲୁକୋକର୍ଟିକଏଡ୍ ହରମୋନ୍‌ର ଅଧିକ ନେବା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏପରି ଔଷଧକୁ ଧୀରେ ଧୀରେ କମ୍ କରି ବନ୍ଦ କରି ଦିଆଯାଏ । ସବୁଠାରୁ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା ହେଉଛି ମାତା ପିତାଙ୍କ ଶିଶୁର କମ୍ ଉଚ୍ଚତାକୁ ନେଇ ବ୍ୟସ୍ତ ହେବା ଅନୁଚିତ୍ । ଯଦି ଶିଶୁର ମାନସିକ ବିକାଶ ଠିକ୍ ଭାବରେ ହେଉଥାଏ ତେବେ ସେମାନେ ତାଙ୍କ ଶିଶୁକୁ ହତୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ବରଂ ସବୁବେଳେ ଶିଶୁକୁ ପ୍ରୋତ୍ସାହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ସଂସାରରେ ଏପରି ବହୁତ ମହାନ୍ ବ୍ୟକ୍ତି ଅଛନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ଶାରୀରିକ ଉଚ୍ଚତ ଛୋଟ । କିନ୍ତୁ ତାଙ୍କର ସାମାଜିକ ଉଚ୍ଚତାକୁ ଆଜି ମଧ ଅନେକ ଲୋକ ଆଦର୍ଶ ମାନନ୍ତି ।

ଆହାର ସହ ଯୋଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ଶିଶୁର ବିକାଶ :

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ବୌଦ୍ଧିକ ଦୃଷ୍ଟିରୁ ଦୁର୍ବଳ ଅଛି ? ତା'ର ଉଚିତ୍ ଶାରୀରିକ ବିକାଶ ହୋଇପାରୁନାହିଁ ? ଯଦି ଉତ୍ତର 'ହଁ' ତେବେ ଶୀଘ୍ର ତା'ର ପୋଷଣ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଜୀବନର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦୌଡ଼ରେ କୁପୋଷଣ ଶିଶୁର ବୌଦ୍ଧିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହାର ପ୍ରଭାବ ସ୍କୁଲ୍ ଯାଉଥିବା ପିଲାର ପାଠପଢ଼ା ଏବଂ ଶିଖିବାର କ୍ଷମତା ଉପରେ ମଧ ପଡ଼ିଥାଏ । କୁପୋଷିତ, କ୍ଷୀଣ ଏବଂ କମ୍ ଉଚ୍ଚତାର ଶିଶୁଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ଏକ ଅଧ୍ୟୟନରେ ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁ ଗେଡ଼ା ଥିଲେ । ଅର୍ଥାତ୍ ବୟସ ଅପେକ୍ଷା ତାଙ୍କର ଉଚ୍ଚତା କମ୍ ଥିଲା । ଏହି ଶିଶୁମାନେ ୬ ମାସ ବୟସ ପୂର୍ବରୁ ହିଁ ଗେଡ଼ା ହୋଇଥିଲେ । ଦୁଇ ବର୍ଷର ବୟସର ହେଲା ବେଳକୁ ସେମାନେ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଗେଡ଼ା ହୋଇ ଯାଇଥିଲେ । ଆଠରୁ ଏଗାର ବର୍ଷର ପିଲାମାନଙ୍କର ନିଆଯାଇଥିବା ବୌଦ୍ଧିକ ପରୀକ୍ଷାରେ ବି ଗେଡ଼ା ନ ଥିବା ଶିଶୁଙ୍କ ତୁଳନାରେ

ଏମାନେ କମ୍ ଅଙ୍କ ପାଇଲେ । ୟୁନିସେଫ୍ ଦ୍ୱାରା କରାଯାଇଥିବା ଏହି ଅଧ୍ୟୟନର ପରିଣାମ ବହୁତ ଭୟଙ୍କର । ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶରେ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ୨୨ କୋଟି ୬୦ ଲକ୍ଷ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ପ୍ରାୟ ୪୦ ପ୍ରତିଶତ ଗୁରୁତର ଭାବେ ଗେଡ଼ା ବୋଲି ଜଣାଯାଇଛି । ଆମେରିକାର ନର୍ଥ କରାଲନା ବିଶ୍ୱବିଦ୍ୟାଳୟରେ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନର ଆସୋସିଏଟ୍ ପ୍ରଫେସର ଲିଣ୍ଡା ଏସ୍. ଅଡ୍ରେୟର୍‌ଙ୍କର କହିବା ଅନୁଯାୟୀ, ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଗେଡ଼ାପଣ ଯୋଗୁଁ ତାଙ୍କର ମାନସିକ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ବିକାଶରେ ମଧ୍ୟ ଭବିଷ୍ୟତରେ ବାଧା ସୃଷ୍ଟି ହୋଇଥାଏ । ସେମାନେ ପାଠପଢ଼ାରେ ଅଧିକ ଆଗକୁ ଯିବାପାଇଁ ସମର୍ଥ ହୋଇପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବଡ଼ ହେଲାପରେ ଶିଶୁର ସଫଳତା ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଏହାର ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିପାରେ । ସେହି ରିପୋର୍ଟ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଆୟୁ ଅନୁପାତରେ କମ୍ ଉଚ୍ଚତା ଦୀର୍ଘକାଳିକ କିମ୍ବା ସ୍ଥାୟୀ କୁପୋଷଣ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ବୋଲି ସୂଚନା ଦିଏ ।



(୧୯)

ସ୍ଥୂଳକାୟ ଶିଶୁ

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ଥୂଳକାୟତା/ପୃଥୁଳତା ଏକ ରୋଗ । ମଧ୍ୟ ଏବଂ ଉଚ୍ଚବର୍ଗୀୟ ପରିବାରରେ ଏପ୍ରକାର ଶିଶୁ ବେଶୀ ଦେଖାଯାଇଥାଆନ୍ତି । ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଅଧିକତା, ଶାରୀରିକ ପରିଶ୍ରମହୀନତା ଏବଂ ଖେଳକୁଦର ଅଭାବ ତଥା କିଛି ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅସ୍ୱାଭାବିକତା ଯୋଗୁଁ ସ୍ଥୂଳତା ହୋଇଯାଏ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତି ଆରମ୍ଭରୁ ଧ୍ୟାନ ନ ଦେଲେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ହୃଦ୍‌ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ, ଗଣ୍ଠିବାତ, ମସ୍ତିଷ୍କ ଅକ୍ଷମତା ଏବଂ ଅବସାଦ ଆଦି ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ସ୍ଥୂଳତାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି "ଶରୀରରେ ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି ହୋଇଯିବା" । ସ୍ୱାଭାବିକ ଚର୍ବିର ତଥା ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବିର ମାତ୍ରା ମଧ୍ୟରେ ଅନ୍ତର କରିବା ଏକ କଠିନ କାମ । ତେବେ ସ୍ଥୂଳତା ଚର୍ବି ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ଭାବରେ ହାନିକାରକ । ସ୍ଥୂଳତା ମୁଖ୍ୟତଃ ନିମ୍ନ ପ୍ରକାର କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ।

- ଶରୀରରେ ଚର୍ବି କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ଆକାରରେ ବୃଦ୍ଧି ।
- ଚର୍ବି କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟାରେ ବୃଦ୍ଧି ।
- ମିଶ୍ରିତ ସ୍ଥୂଳତା - ଏଥିରେ ଚର୍ବି କୋଷିକାଗୁଡ଼ିକର ସଂଖ୍ୟା ତଥା ଆକାର ଦୁଇଟିଯାକରେ ବୃଦ୍ଧି ହୋଇଯାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ଥୂଳତା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପରିଭାଷା ଦିଆଯାଇଛି । କିନ୍ତୁ ସବୁ ପରିଭାଷାର ମୂଳ ବିନ୍ଦୁ ହେଉଛି, ଶିଶୁ ତା'ର ବୟସ ଅନୁସାରେ ଅଧିକ ଓଜନ ହେବା ।

ଯଦି ଶିଶୁର ଶରୀର ସମୂହ ସୂଚକାଙ୍କ (ବି.ଏମ୍.ଆଇ ବା ବଡ଼ି ମାସ୍ ଇଣ୍ଡେକ୍ସ) (=ଓଜନ କି.ଗ୍ରା./ଉଚ୍ଚତା ମି.²) ୯୫ ସେଣ୍ଟାଇଲରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଶିଶୁର ଓଜନ/ ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା ଓଜନରୁ ୨୦% ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଶିଶୁର ଓଜନ, ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତାର ୯୦ ସେଣ୍ଟାଇଲ୍‌ରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ

ତେବେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ଥୂଳକାୟ କୁହାଯିବ । ଏ ବିଷୟରେ ସଠିକ୍ ତତ୍ତ୍ୱ ଜାଣିବା ପାଇଁ ଶିଶୁ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କ ସହିତ ପରାମର୍ଶ କରିପାରନ୍ତି । ମୋଟାମୋଟି ଭାବେ ଜାଣିବା ପାଇଁ ହେଲେ ଶିଶୁର ବୟସ ଅନୁପାତରେ ତା'ର ସ୍ୱାଭାବିକ ଓଜନ ଯାହା ରହିବା ଉଚିତ୍, ତା'ଠାରୁ ଶତକଡ଼ା ୨୦ ଭାଗରୁ ଅଧିକ ଓଜନ ହୋଇଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ପୃଥୁଳ ଶ୍ରେଣୀଭୁକ୍ତ କରାଯାଇଥାଏ ।

- **ଅତି ପୃଥୁଳତା (ସୁପର ଓବେସିଟି)** – ଯଦି ଶିଶୁର ଓଜନ, ତା'ର ଉଚ୍ଚତା ଅନୁସାରେ ହାରାହାରି ଓଜନର ୪୦%ରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହି ସ୍ଥିତିକୁ ଅତି ପୃଥୁଳତା (ସୁପର ଓବେସିଟି) କୁହାଯାଏ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପୃଥୁଳତାର ସ୍ଥିତି

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପୃଥୁଳତା ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ବିକଶିତ ଦେଶର ଏକ ପ୍ରମୁଖ ସମସ୍ୟା । ଏହାର ହାର ଶିଶୁ ତଥା କିଶୋରମାନଙ୍କ ଠାରେ ନିୟମିତ ଭାବେ ବଢୁଅଛି । ପୃଥୁଳତାର କୌଣସି ନିଶ୍ଚିତ ପରିଭାଷା ନ ହେବା କାରଣରୁ ବିଭିନ୍ନ ଦେଶରେ ପୃଥୁଳତାର ସ୍ଥିତିକୁ ଆକଳନ କରିବାରେ ସମସ୍ୟା ସୃଷ୍ଟି ହେଉଛି । ବିକଶିତ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ୨୦–୨୭% ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋର ତଥା ୩୩% ବୟସ୍କ ପୃଥୁଳତାଗ୍ରସ୍ତ ଅଛନ୍ତି । ପୃଥୁଳତା ବୃଦ୍ଧିର ମୁଖ୍ୟ କାରଣମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମର ଅଭାବ, ଭୌତିକବାଦୀ ଜୀବନଶୈଳୀ, ଖାଦ୍ୟପେୟ ଶୈଳୀରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ, ଭୋଜନରେ ଅତ୍ୟଧିକ ଚର୍ବିର ମାତ୍ରା ପ୍ରଧାନ । ଏପରି ଦେଖାଯାଇଛି ଯେ, ଅତ୍ୟଧିକ ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କଠାରେ ପୃଥୁଳତାର ହାର ଅପେକ୍ଷାକୃତ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ଦୁଇଟି କାରଣ – ପ୍ରଥମତଃ ଅଧିକ ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖୁଥିବା ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ସକ୍ରିୟତା କମ୍ ହୋଇଯାଏ । ଏମାନଙ୍କର କମ୍ ଶକ୍ତି ଖର୍ଚ୍ଚ ହୋଇଥାଏ, ବିଭିନ୍ନ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ବିଜ୍ଞାପନଦ୍ୱାରା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇ ଏମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟପେୟର ମାତ୍ରା ମଧ ବଢ଼ିଯାଏ । ଗଣନା ଅନୁସାରେ ୧୯୭୬–୮୭ ମଧ୍ୟରେ ୬ରୁ ୧୧ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପୃଥୁଳତା ୫୪%ର ବୃଦ୍ଧି ଦେଖାଯାଇଅଛି । ସେହି ଅବଧିରେ ୧୨–୨୧ ବର୍ଷ ବୟସର ଶିଶୁ ଏବଂ କିଶୋରମାନଙ୍କର ପୃଥୁଳତା ବୃଦ୍ଧି ୬୪ ପ୍ରତିଶତ ମିଳିଅଛି ।

ପୃଥୁଳତାର କାରଣ

ପୃଥୁଳତା ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ଶକ୍ତିର ଅସ୍ୱାଭାବିକ ପରିଚାଳନାର ପରିଣାମ । **ଭୋଜନରେ ନିଆଯାଇଥିବା ଶକ୍ତି – ଶକ୍ତିର ଖର୍ଚ୍ଚ = ଶକ୍ତିର ସନ୍ତୁଳନ ବୋଲି କୁହାଯାଏ** । ଯଦି ଭୋଜନରେ ନିଆଯାଇଥିବା ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା, ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କାର୍ଯ୍ୟରେ ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯାଉଥିବା ମାତ୍ରାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ, ତେବେ ଏହା ଶରୀରରେ ଚର୍ବି ରୂପରେ ସଂଚିତ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ପରେ ଏହା ଚର୍ବିବହୁଳତାର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ଏହାର ବିପରୀତରେ, ଯଦି ନିଆଯାଇଥିବା ଶକ୍ତିର ମାତ୍ରା, ଖର୍ଚ୍ଚ କରାଯାଉଥିବା ମାତ୍ରାରୁ କମ୍ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଶରୀରର ଗଚ୍ଛିତ ଚର୍ବି ଶକ୍ତି ରୂପରେ ବ୍ୟବହୃତ ହେବାକୁ ଲାଗିଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ବୃଦ୍ଧି ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ଶେଷରେ ଏହା କୁପୋଷଣ (ମାଲ୍ ନ୍ୟୁଟ୍ରିସନ୍) ପରି ଗୁରୁତର ରୋଗ ସୃଷ୍ଟି କରେ ।

ଭୋଜନର ମାତ୍ରା : ଅତ୍ୟଧିକ ଭୋଜନ ପୃଥୁଳତାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ । ସାଧାରଣତଃ ମୋଟା ବ୍ୟକ୍ତି ଦ୍ୱାରା ଆହାର ମାତ୍ରା ବିଷୟ ଉପରେ ବିଶ୍ୱାସ କରାଯାଇ ପାରେନାହିଁ । କାରଣ ଏପରି ବ୍ୟକ୍ତି ନିଜର ଆହାରର ମାତ୍ରା ସର୍ବଦା କମ୍ କରି କହିଥାନ୍ତି । ଉଚ୍ଚବର୍ଗରେ ପୃଥୁଳତାର ଅଧିକତଃ ଚର୍ବି ଏବଂ ଶର୍କରା ଜାତୀୟ ପ୍ରଚୁର ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥର ଅଧିକତା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ଭୋଜନର ମାତ୍ରା ତା'ର ମନୋବୈଜ୍ଞାନିକ ସ୍ଥିତି ଦ୍ୱାରା ମଧ୍ୟ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କାନ୍ଦୁ କାନ୍ଦୁ (କାନ୍ଦର କାରଣ ଯାହା ହୋଇଥାଉ) କ୍ଷୀର ବୋତଲ ଧରାଇ ଦିଆଯାଏ । ସେହି ଶିଶୁମାନେ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମାନସିକ ଚାପ ବା ଅବସାଦ ସମୟରେ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରନ୍ତି । ତଦ୍ୱାରା ନିଜର ସମସ୍ୟା ସମାଧାନ କରିବାକୁ ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତି । ଏହିପରି ଅଧିକ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବାରୁ ପୃଥୁଳତାଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଯାଆନ୍ତି । ସେହିପରି ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ କ୍ୟାଲୋରୀଯୁକ୍ତ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ କରିଦେଲେ ପୃଥୁଳତା ଆସିଯାଏ ।

ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆନୁବଂଶିକ ପ୍ରଭାବ : କେତେକାଂଶରେ ସାମାଜିକ ଏବଂ ଆନୁବଂଶିକ କାରଣ ମଧ୍ୟ ପୃଥୁଳତା ବୃଦ୍ଧିପାଇଁ ଦାୟୀ ହୋଇଥାଏ । ଯାଆଁଳା ପିଲାଙ୍କ ଉପରେ କରାଯାଇଥିବା ଅଧ୍ୟୟନରୁ ଜଣାଯାଏ ଯେ, ଯାଆଁଳା ପିଲାଙ୍କ

ମଧ୍ୟରୁ ଯଦି ଜଣେ ମୋଟା ହୋଇଯାଏ ତେବେ ଅନ୍ୟର ମୋଟା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଯାଏ । ଏଥିସହିତ ଯଦି ମାତା ପିତା ମୋଟା ହୋଇଯାଆନ୍ତି ତେବେ ପିଲାର ମୋଟା ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ପରିବାର ଖାଦ୍ୟପେୟ ମଧ୍ୟ ଏହାର କାରଣ ହୋଇପାରେ ।

ପୃଥୁଳତାର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଉପରେ ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବ :

ସ୍ଥୂଳକାୟତା ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ନିଶ୍ଚୟ ହାନିକାରକ । ଏହା ବହୁତ ପ୍ରକାରର ରୋଗକୁ ଜନ୍ମ ଦେଇଥାଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ ପୃଥୁଳତା ସ୍ୱୟଂ ଏକ ରୋଗ । ତା' ଛଡ଼ା ଏହା ଅନ୍ୟ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ପୃଥୁଳତାରେ ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ପିଲାର ଉଚ୍ଚତା ଠିକ୍ ଭାବରେ ବଢ଼ିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପରେ ଉଚ୍ଚତା ବିଶେଷ ବଢ଼େନାହିଁ । ଝିଅପିଲାଙ୍କର ଋତୁ ଉଦୟ ଶୀଘ୍ର ଆରମ୍ଭ ହୋଇଯାଏ । ଶରୀରରେ କୋଲେଷ୍ଟ୍ରଲର ମାତ୍ରା ବଢ଼ିଯାଏ । ଯକୃତରେ ଚର୍ବି ଜମା ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ଲିପ୍ ଏପ୍‌ନିଆ ରୋଗ ହୋଇପାରେ, ବ୍ରେନ୍ ଟ୍ୟୁମରର ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହୋଇପାରେ । ପିତ୍ତାଶୟରେ ପଥରୀ (ଅଶ୍ମରୀ) ହୋଇପାରେ । ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ମଧୁମେହ ହୋଇପାରେ । ହୃଦ୍‌ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ରକ୍ତ ବାହିନୀଗୁଡ଼ିକ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ପିତ୍ତାଶୟରେ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ପେଟରେ ଗ୍ୟାସ୍ ହୋଇପାରେ । ଅଣ୍ଟୁରେ ପ୍ରଦାହ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । କର୍କଟ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ମାନସିକ ଦୁଶ୍ଚିନ୍ତା ଏବଂ ଅବସାଦ ହୋଇପାରେ । ଆତ୍ମବିଶ୍ୱାସ କମିଯାଏ । ସାମାଜିକ ସକ୍ରିୟତାରେ ବାଧା ଆସିପାରେ । ପାଠପଢ଼ା ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇପାରେ । ଏକ ବିଶେଷ ସମ୍ବାଦ ହେଉଛି **– ପୃଥୁଳତା ମଣିଷକୁ ଦୀର୍ଘାୟୁ କରେନାହିଁ !**

ପୃଥୁଳତାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବାର ଉପାୟ :

ସାଧାରଣତଃ ପୃଥୁଳତା ଅନେକ ଶାରୀରିକ, ମାନସିକ ଏବଂ ସାମାଜିକ ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର କାରଣ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଭିଭାବକ ନିଜର ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ମୋଟା ହେବା ଦେଖି ଖୁସି ହେବା ଅପେକ୍ଷା ମୋଟା ହେବାର କାରଣ ଏବଂ ଏହାର ନିବାରଣ ପାଇଁ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଯଦି ଅଭିଭାବକ ଶିଶୁର ମୋଟା ହେବାର କୌଣସି କାରଣ ନ ପାଆନ୍ତି ତେବେ ସେମାନେ ତାଙ୍କର ଶିଶୁକୁ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ

ଦେଖାଇ ତାଙ୍କର ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ୍ । ଏ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମୋଟା କମିବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇନାହିଁ, ଏହାକୁ ଠିକ୍ ଖାଦ୍ୟ ଏବଂ ବ୍ୟାୟାମ ଦ୍ୱାରା ହିଁ କମ୍ କରାଯାଇପାରେ । ଯଦି ପୃଥୁଳତା କୌଣସି ରୋଗ କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ରୋଗର ଉପଚାର ଆବଶ୍ୟକ ।

- ଯଦି ପୃଥୁଳତା କୌଣସି ହର୍‌ମୋନ୍‌ର ଅଭାବ ଅଥବା ଅଧିକତା କାରଣରୁ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ତା'ର ଠିକ୍ ଚିକିତ୍ସା କରାନ୍ତୁ ।
- ଭୋଜନରେ କ୍ୟାଲୋରୀର ମାତ୍ରା କମାଇବା ଉଚିତ୍ । ଆବଶ୍ୟକ କ୍ୟାଲୋରୀରୁ କେବଳ ୬୦ରୁ ୭୦% ହିଁ ନିଅନ୍ତୁ, ସେଥିରୁ ୨୫% ତେଲ ବା ଚର୍ବି/ସ୍ନେହସାର ରୂପେ, ୪୦ ରୁ ୫୦% ଶର୍କରା ବା ଶ୍ୱେତସାର (କାର୍ବୋହାଇଡ୍ରେଟ୍) ରୂପେ ତଥା ୨୦ରୁ ୨୫% (ପ୍ରୋଟିନ୍) ରୂପେ ନିଅନ୍ତୁ ।
- ଶିଶୁକୁ ଭୋକ ଲାଗିଲେ ହିଁ ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆନ୍ତୁ ।
- ଠିକ୍ ସମୟରେ ଭୋଜନ କରାନ୍ତୁ ।
- ଛଣା ତଥା ମିଠା ଦ୍ରବ୍ୟ କମ୍ ଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ଆଦୌ ନ ଖାଇଲେ ଭଲ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବେଶୀ ଟେଲିଭିଜନ ଦେଖିବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଟି.ଭି. ଦେଖିବା ସମୟରେ ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶାରୀରିକ ବ୍ୟାୟାମ ତଥା ବାହାରର ଅନ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟରେ ପିଲାକୁ ବ୍ୟସ୍ତ ରଖନ୍ତୁ ।
- ଖାଦ୍ୟକୁ ଭଲଭାବେ ଚୋବେଇ ଖାଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାନ୍ତୁ ।
- ସାଇକେଲ୍ ଚଲାଇବା ତଥା ପହଁରିବା ଭଲ ବ୍ୟାୟାମ ।
- ନିଜର ଚିକିତ୍ସକ ତଥା ଫିଜିଓଥେରାପିଷ୍ଟଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

✿✿✿

୨୦

ରିକେଟ୍‌ସ (ଅସ୍ଥିବକ୍ରତା)

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ରିକେଟ୍‌ସ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ର ଅଭାବରୁ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ ରୂପେ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ପିଲାଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଏହାର କୁପ୍ରଭାବରୁ ଶିଶୁର ହାଡ଼ ଦୁର୍ବଳ ତଥା ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ । ଏହାର ଦୁଷ୍ପ୍ରଭାବରୁ ଅସ୍ଥି ବନ୍ଧକ ତନ୍ତୁ ତଥା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାନ୍ତି । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ୬ ମାସରୁ ୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଲାଙ୍କୁ ବେଶୀ ହୋଇଥାଏ ।

ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାର ଜଟିଳ ରୋଗ

ଅସ୍ଥି ଶରୀରକୁ ଆକାର ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ତା ସହିତ ମାସଂପେଶୀ ଏବଂ ତନ୍ତୁଗୁଡ଼ିକୁ କାର୍ଯ୍ୟ କରିବା ପାଇଁ ମଜବୁତ୍ ଢ଼ାଞ୍ଚା ପ୍ରଦାନ କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ହାଡ଼ରେ ଥିବା ରକ୍ତମଜ୍ଜା (ବୋନ୍ ମାରୋ)ରେ ହିଁ ରକ୍ତ କୋଷିକାର ନିର୍ମାଣ ହୋଇଥାଏ । ହାଡ଼ର କଠୋରତା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସ୍ ଲବଣ ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅସ୍ଥି କୋମଳ ଥାଏ କାରଣ ସେଥିରେ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଏବଂ ଫସ୍‌ଫରସର ଲବଣ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ ଜମା ହୋଇନଥାଏ । ଏହି ଲବଣର ଅନ୍ତ୍ରରୁ ଅବଶୋଷଣ ତଥା ଏହାକୁ ହାଡ଼ରେ ଜମା କରିବାର କ୍ରିୟାରେ ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି, ପେରାଥାଇରାଇଡ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିଟୋନିନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ହର୍‌ମୋନ୍‌ଗୁଡ଼ିକର ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ରହିଥାଏ । ଏସବୁର ସନ୍ତୁଳିତ ସ୍ରାବ ହାଡ଼କୁ ଆକାର ଏବଂ କଠୋରତା ପ୍ରଦାନ କରିବାପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ।

ରିକେଟ୍‌ସ ବାଲ୍ୟାବସ୍ଥାରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ର ଅଭାବରୁ ହେଉଥିବା ରୋଗ । ବିଶେଷ ରୂପେ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଏହି ରୋଗ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଶିଶୁର ଅସ୍ଥିଗୁଡ଼ିକ ଦୁର୍ବଳ ତଥା ବିକୃତ ହୋଇଯାଏ ତଥା ଅସ୍ଥିବନ୍ଧକ ତନ୍ତୁ ଏବଂ ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇଯାଏ ।

କାରଣ :

ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି କିମ୍ବା କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମର

ଆହରଣ ହୋଇନଥିଲେ, ଶିଶୁ ଜନ୍ମ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ତା'ର ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍ 'ଡ଼ି' ଜମା ହୋଇପାରେନାହିଁ । ମହିଳାମାନଙ୍କର କ୍ଷୀରରେ ମଧ ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ିର ଅଭାବ ହୋଇଥାଏ । ନବଜାତ ଶିଶୁ ତଥା ଛୋଟ ପିଲାମାନଙ୍କର ନୂଆ ହାଡ଼ ନିର୍ମାଣ ଏବଂ ତା'ର ବୃଦ୍ଧି ପାଇଁ ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି ଏବଂ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମର ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଆବଶ୍ୟକତା ପୂରଣ ନ ହେଲେ ଶିଶୁ ରିକେଟ୍‌ସ ଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍-'ଡ଼ି' ର ନିର୍ମାଣ ସୂର୍ଯ୍ୟର ପାର ବାଇଗଣୀ (ଅଲ୍‌ଟ୍ରାଭାଓଲେଟ୍) ରଶ୍ମିର ପ୍ରଭାବରୁ ହୋଇପାରେ । ଶିଶୁ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣ ଠିକ୍ ଭାବରେ ନ ପାଇଲେ ରିକେଟ୍‌ସ ଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇପାରେ । ଯକୃତ କିମ୍ବା ବୃକକ୍ ରୋଗ ହେଲେ ବି ଶରୀରରେ ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି ର ଅଭାବ ହୋଇପାରେ ।

ଲକ୍ଷଣ :

- ଯଦି ଶିଶୁର ଦଶମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦାନ୍ତ ନ ଉଠେ, କିମ୍ବା ଦୁଇ ବର୍ଷ ବୟସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ଚାଲି ନ ପାରେ ତେବେ ତାକୁ ରିକେଟ୍‌ସ ରୋଗ ହୋଇଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଇଥାଏ ।

- ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡର ବାହାର ପଟ ବଡ଼ ତଥା ମୁଣ୍ଡ ବର୍ଗାକାର ହୋଇଥାଏ ।

- ମୁଣ୍ଡର ହାଡ଼, ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ପଛ ଭାଗର ହାଡ଼ ପତଳା ଏବଂ ନରମ ହୋଇଯାଏ ।

- ମୁଣ୍ଡର କରୋଟୀ ଅନ୍ତରାଳ (ଫଣ୍ଟାନେଲ୍) ବହୁତ ଡ଼େରିରେ ବନ୍ଦ ହୁଏ । ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁର ଅନ୍ତରାଳ ଅଠର ମାସ ବେଳକୁ ବନ୍ଦ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଯଦି ଏହା ଦୁଇ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବନ୍ଦ ହୋଇ ନ ଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁର ରିକେଟ୍‌ସ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଥାଇପାରେ !

- ହାଡ଼ ନରମ, ଭଙ୍ଗୁର ହୋଇଯାଏ । ସାଧାରଣ ଆଘାତ ଯୋଗୁଁ ଅସ୍ଥିଭଙ୍ଗ ହୋଇଥାଏ ।

- ଯଦି ଶିଶୁ ବଡ଼ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ହାଡ଼ ତଥା ଦାନ୍ତରେ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ ।

ପ୍ରତିଷେଧ ଏବଂ ଉପଚାର

- ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ତଥା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ସମୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଖାଦ୍ୟ ଉପରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଗର୍ଭବତୀ/ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା'ମାନେ ଖାଦ୍ୟପେୟରେ ଯଥେଷ୍ଟ ପରିମାଣର କାଲ୍‌ସିଅମ୍ ଖାଇବା ଦରକାର ।

- ଜନ୍ମ ହେବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ନିୟମିତ ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ କିଛି ସମୟ ରଖିବା ଦରକାର । ଶିଶୁକୁ ଅନ୍ଧାର ଘରେ ରଖିବା ଅନୁଚିତ୍ । ସୂର୍ଯ୍ୟ କିରଣରେ ୧୫-୨୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହାତ ପାଦ ଖୋଲା କରି ରଖିଲେ ଶିଶୁକୁ ପାରବାଇଗଣୀ ରଶ୍ମି ମିଳିଥାଏ ।

- ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି କ୍ଷୀର, ଛେନା, ଲହୁଣୀ, ଅଣ୍ଡା, ମାଂସରେ ରହିଥାଏ ।



ପୋଲିଓ

ପୋଲିଓ ଏକ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ । ଏହି ଭୂତାଣୁ ୦-୫ ବର୍ଷର ଶିଶୁଙ୍କୁ ଆକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଏବଂ ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତରେ ବଢ଼ିଥାଏ । ଅନ୍ତରୁ ଏହା ରକ୍ତରେ ଯାଇ କିଛି ଶିଶୁଙ୍କର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ରକୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ । ଫଳରେ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଚଳନ (ପାରାଲିସିସ୍) ହୋଇପାରେ । ମୃଦ୍ୟୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁ ଉପଯୁକ୍ତ ଉପଚାର ଦ୍ୱାରା ଆରୋଗ୍ୟ ବି ହୋଇପାରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହାକୁ ହେଳା କଲେ ଶିଶୁ ଜୀବନ ସାରା ଅକର୍ମଣ୍ୟ ହୋଇ ରହିଯାଏ ।

ପୋଲିଓରୁ ମୁକ୍ତି

ପୋଲିଓ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଅନେକ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଅକର୍ମଣ୍ୟ କରିଦିଏ । ଏପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ୱର ୧୪୫ଟି ଦେଶ ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଗଲେଣି । କିନ୍ତୁ ଆମ ଦେଶରେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁ ଏହି ରୋଗର ଶିକାର ହେଉଛନ୍ତି ।

ଆରବ ସାଗର, ୟୁରୋପ, ଉତ୍ତର ପୂର୍ବ ଦେଶସମୂହ ଏବଂ ଦକ୍ଷିଣ ଆଫ୍ରିକା ପୋଲିଓ ରହିତ ଦେଶ ରୂପେ ଗଣା ଯାଉଛନ୍ତି । ୧୯୯୫ ମସିହାର ଶେଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଲାଟିନ୍ ଆମେରିକା, ଦକ୍ଷିଣ-ପୂର୍ବ ଏସିଆ, ଉତ୍ତର ଆମେରିକା ଏବଂ ମଧ୍ୟ ପୂର୍ବ ଦେଶମାନଙ୍କୁ ପୋଲିଓର ଉନ୍ମୂଳନରେ ସକ୍ଷମ ହେବା ଦରକାର । ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବିଶ୍ୱରେ ପୋଲିଓ ରୋଗୀ ନ ଦେଖାଯାଏ, ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋଲିଓ ଉନ୍ମୂଳନ ହୋଇଥିବା ଦେଶମାନଙ୍କରେ ମଧ୍ୟ ପୋଲିଓ ସଂକ୍ରମଣ ଥିବାର ଭୟ ରହିଥିବ ।

ଭାରତରେ ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସଂଖ୍ୟା ପ୍ରାୟ ୧୧ କୋଟି । ତେଣୁ ଆମଦେଶରେ ପୋଲିଓ ଉନ୍ମୂଳନର ଅତ୍ୟନ୍ତ ମହତ୍ୱ ଅଛି । ଭାରତବର୍ଷ ରେ ୧୯୯୨ ମସିହାରେ ୩୨ ହଜାର କେସ୍ ରିପୋର୍ଟ ହୋଇଥିଲା । ତା'ର ସଂଖ୍ୟା ୧୯୯୩ ମସିହାରେ କମି ୪ ହଜାର ହୋଇଯାଇଥିଲା । କିନ୍ତୁ ଯେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପୋଲିଓର ଗୋଟିଏ ମଧ୍ୟ କେସ୍ ଥିବ, ଏହି ରୋଗ ପୁଣି ମ୍ୟାଲେରିଆ ପରି ବିକଟାଳ ରୂପ ଧାରଣ କରିବାର ଭୟ ଥିବ ।

ଆମ ଦେଶରେ କିଛି ରାଜ୍ୟ ଏହି ରୋଗ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ବିଜୟ ପ୍ରାପ୍ତ କରି ସାରିଲେଣି, ଯଥା: କେରଳ, ଗୋଆ, ଆସାମ, ଗୁଜୁରାଟ, ତ୍ରିପୁରା ଆଦି । କିନ୍ତୁ ଉତ୍ତର ପ୍ରଦେଶ, ରାଜସ୍ଥାନ, ବିହାର, ମଧ୍ୟ ପ୍ରଦେଶ, ଆନ୍ଧ୍ର ପ୍ରଦେଶ ଆଦିରେ ଏବେ ମଧ୍ୟ ପୋଲିଓ ରୋଗୀଙ୍କ ସଂଖ୍ୟା ବହୁତ ।

ପୋଲିଓ କ'ଣ ?

ପୋଲିଓ ଏକ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ରୋଗ । ଏହାର କାରଣ ପୋଲିଓ ଭୂତାଣୁ । ଏହା ମନୁଷ୍ୟର ଅନ୍ତରେ ବଢ଼େ । ଅନ୍ତରୁ ଏହା ରକ୍ତକୁ ଯାଇ କିଛି ଶିଶୁଙ୍କର କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ର (ସେଣ୍ଟ୍ରାଲ ନରଭସ୍ ସିଷ୍ଟମ୍) କୁ ସଂକ୍ରମଣ କରିଥାଏ । ଫଳତଃ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଅଚଳନ (ପାରାଲିସିସ୍) ହୋଇପାରେ ।

ପୋଲିଓ ଭୂତାଣୁ ତିନି ପ୍ରକାରର ହୋଇଥାନ୍ତି – ଟାଇପ୍ ୧,୨ ଏବଂ ୩ ।

- ଏଥିରେ ପୋଲିଓର ସଂକ୍ରମଣ ଟାଇପ୍ ୧ ଭୂତାଣୁ ଦ୍ୱାରା ହୋଇଥାଏ ।
- ଟାଇପ୍–୨ ପୋଲିଓ ଭୂତାଣୁର ପ୍ରତିପିଣ୍ଡ (ଏଣ୍ଟିଜନ୍) କ୍ଷମତା ସବୁଠାରୁ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।
- ଟାଇପ୍–୩ ଭୂତାଣୁ ଜନିତ ପୋଲିଓଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁ ଟୀକାକରଣର ପରେ ମଧ୍ୟ ପାରାଲିସିସ୍ ହୋଇଥାଏ ।

ବାହାର ବାତାବରଣରେ ଏହି ଭୂତାଣୁ ବହୁତ ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ । ପାଣି ଏବଂ ମଳରେ ଏହା ଚାରିରୁ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିପାରେ । ପାଣିକୁ ଫୁଟାଇଲେ କିମ୍ବା କ୍ଲୋରିନେସନ୍ ଦ୍ୱାରା ଏହା ନଷ୍ଟ ହୋଇଥାଏ । ମନୁଷ୍ୟ ହିଁ ଏହି ରୋଗର ଏକମାତ୍ର ଉତ୍ସ । ସାଧାରଣତଃ ଏହି ରୋଗ ଲୁଚି ରହିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାଏ । କୌଣସି ମାନରେ ଗୋଟିଏ ପୋଲିଓ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଶିଶୁ ଥିଲେ ସେଠାରେ ପ୍ରାୟ ଏକହଜାର ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ରୋଗୀ ଭୂତାଣୁ ଲୁଚିଥିବାର ଅନୁମାନ କରାଯାଏ ।

ରୋଗୀର ମଳ ଏବଂ ନାକ ଏବଂ ତଣ୍ଟିର ସ୍ରାବରେ ଏହି ଭୂତାଣୁ ରହିଥାଏ ।

ସଂକ୍ରମଣ କାଳ

ରୋଗର ସଂକ୍ରମଣ କାଳ ଲକ୍ଷଣ ଆରମ୍ଭ ହେବାର ୭-୧୦ ଦିନ ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ପରେ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ରୋଗୀର ମଳରୁ ଏହି ଭୂତାଣୁର ଉତ୍ସର୍ଜନ ୩-୪ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହୋଇଥାଏ । ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଏହି ରୋଗ ପ୍ରାୟ ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ । ତହିଁରୁ ୫୦ ପ୍ରତିଶତ ବର୍ଷକରୁ କମ୍ ବୟସର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ହୋଇଥାଏ ।

କେତେକ ଅବସ୍ଥାରେ ଏହି ରୋଗ ଶୁପ୍ତ ଅବସ୍ଥାରୁ, ବାସ୍ତବିକ ରୂପେ ପ୍ରକଟ ହୋଇଯାଏ । ଯଥା : ମାଂସପେଶୀରେ ଇଂଜେକ୍ସନ୍ ନେବା, ଅତ୍ୟଧିକ ଅବଶତା କିମ୍ବା ପୋଲିଓ ଭୂତାଣୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ ଅବସ୍ଥାରେ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଅପରେସନ୍ ହେବା ।

ଜୀବନର ଆରମ୍ଭରୁ ଛଅ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁକୁ ଏହି ରୋଗରୁ ବଞ୍ଚାଇ ଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏହା ପରେ ଶିଶୁର ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା କ୍ଷୀଣ ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏବଂ ଶିଶୁର ପୋଲିଓ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ବଢ଼ିଚାଲେ । ଏହି ରୋଗ ଭାରତବର୍ଷରେ ଜୁନ୍ ମାସରୁ ସେପ୍ଟେମ୍ବର ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଅତ୍ୟଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗ ଦୁଇପ୍ରକାରରେ ବ୍ୟାପିଥାଏ -

- ମଳଦ୍ୱାରା ସଂକ୍ରମିତ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଦ୍ୱାରା ପାଟିବାଟେ ସଂକ୍ରମଣ ପ୍ରବେଶ କରେ (ଓରୋଫିକାଲ୍ ଟ୍ରାନ୍ସମିଶନ)
- କଥାବାର୍ତ୍ତା କଲାବେଳେ, ଛିଙ୍କ ଓ କାଶହେଲା ବେଳେ ନିର୍ଗତ ବିନ୍ଦୁକ ସଂକ୍ରମଣ (ଡ୍ରପ୍‌ଲେଟ୍ ଇନ୍‌ଫେକ୍ସନ୍)

ଏହି ରୋଗର ଉଷ୍ମଣ (ଇନ୍‌କ୍ୟୁବେସନ) କାଳ ୭-୧୪ ଦିନ ହୋଇଥାଏ ।

ପୋଲିଓ ଶରୀରରେ କିପରି ବ୍ୟାପିଥାଏ ?

ପାଟି ଦେଇ ଏହି ଭାଇରସ୍ ଅନ୍ତରେ ପହଞ୍ଚିଥାଏ, ସେଠାରେ ଏହା ପେୟର୍ସ ପେଚେସ୍ (ଅନ୍ତର ଆନ୍ତରିକ ଲାଇନ୍)କୁ ସଂକ୍ରମିତ କରିଥାଏ ଏବଂ ସେଠାରେ ସଂଖ୍ୟାବୃଦ୍ଧି କରିଥାଏ । ତା' ପରେ ସେଠାରୁ ଲସିକା ଗ୍ରନ୍ଥି ଏବଂ ରେଟିକୁଲୋ-ଏଣ୍ଡୋଥେଲିୟନ ସିଷ୍ଟମ (ଶରୀରର ସୁରକ୍ଷା ତନ୍ତ୍ର)ରେ ପହଞ୍ଚି ଯାଏ । ଯଦି

କୌଣସି କାରଣରୁ ଶିଶୁର ପ୍ରତିରୋଧକ କ୍ଷମତା କ୍ଷୀଣ ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହା ସ୍ନାୟୁ ତନ୍ତ୍ରକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରିଥାଏ । ଏହାପରେ ଶିଶୁଠାରେ ବିଭିନ୍ନ ଲକ୍ଷଣ ପ୍ରକଟ ହୋଇଥାଏ ।

ରୋଗର ଲକ୍ଷଣ ଏବଂ ଅବସ୍ଥା

ପୋଲିଓର ଚାରିଟି ଅବସ୍ଥା ଥାଏ । ଏହାର ବିଭାଜନ ରୋଗର ଲକ୍ଷଣକୁ ଆଧାର କରି କରାଯାଇଅଛି ।

ପ୍ରଥମ ଅବସ୍ଥା : ଏହା ୯୫ ପ୍ରତିଶତ ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ କୌଣସି ଲକ୍ଷଣ ନ ଥାଏ । ଏହି ଅବସ୍ଥାରେ ଭୂତାଣୁ ଶରୀର ଭିତରେ ଲୁଚିଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ ରହିଥାନ୍ତି ।

ଦ୍ୱିତୀୟ ଅବସ୍ଥା (ଆବୋଟିଭ ପୋଲିଓ) : ଏହାର ପ୍ରତିଶତ ୪-୮ । ମୃଦୁ ଜ୍ୱର ସାଥିରେ ଏହି ରୋଗ ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ଭୋକ ନ ହେବା, ବାନ୍ତି ହେବା, ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା, ମୁଣ୍ଡବ୍ୟଥା, ତଣ୍ଟି ଖିଚ୍‌ଖିଚ୍ ହେବା, ପତଳା ଝାଡ଼ା କିମ୍ବା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ ଏହି ଅବସ୍ଥାର ମୁଖ୍ୟ ଲକ୍ଷଣ ।

ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥା (ନନ୍ ପାରାଲିଟିକ୍ ପୋଲିଓ) : ଏହି ଅବସ୍ଥା ଅଚଳନ (ପାରାଲିସିସ୍)ର ପୂର୍ବ ଅବସ୍ଥା । ଏହାର ଲକ୍ଷଣ ଅନ୍ୟ ଅବସ୍ଥା ପରି ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଏଥିରେ ବାନ୍ତିର ତୀବ୍ରତା ବଢ଼ିଯାଏ । ଗଳା ଏବଂ ପିଠିର ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ସଂକୁଚିତ ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁ ନିଜର ବେକ ଆଗକୁ ମୋଡ଼ି ପାରେନାହିଁ ।

ଚତୁର୍ଥ ଅବସ୍ଥା (ପାରାଲିଟିକ୍ ପୋଲିଓ) : ଏହି ଅବସ୍ଥାର ଲକ୍ଷଣ ତୃତୀୟ ଅବସ୍ଥାପରି ହୋଇଥାଏ । ତା' ସହିତ ଏକ କିମ୍ବା ଅଧିକ ମାଂସପେଶୀ ସମୂହରେ ଦୁର୍ବଳତା ଆସିଯାଏ । ଦୁଇ ଗୋଡ଼ ଅଚଳନ (ପାରାଲିସିସ୍) ହୋଇଯାଏ । ପରିସ୍ରା ଏବଂ ମଳ ରହି ଯାଇପାରେ । ଏହି ଅବସ୍ଥା ପୁଣି ଚାରି ଭାବରେ ବିଭକ୍ତ ହୋଇଛି ।

ସ୍ପାଇନାଲ୍ ପ୍ରକାର (ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡକୁ ପ୍ରଭାବିତ କରୁଥିବା) – ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ ପେଶୀଗୁଡ଼ିକରେ ଦୁର୍ବଳତା ଆସିଯାଏ । ରୋଗର ତୀବ୍ରତା ସେହି ସମୟରେ ଅଧିକ ଗୁରୁତର ହୋଇଯାଏ । ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରୁଥିବା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଏହି କାରଣରୁ ଶ୍ୱାସକ୍ରିୟା ବନ୍ଦ ହୋଇପାରେ ଏବଂ ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇଯାଏ ।

ବଲବର ପ୍ରକାର (କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ତନ୍ତ୍ରର ନିମ୍ନ ଭାଗ) – ଏହା ପୋଲିଓର ସବୁଠାରୁ ଭୟାନକ ଅବସ୍ଥା । ଏଥିରେ ଶରୀରର ବିଭିନ୍ନ କରୋଟୀୟ ସ୍ନାୟୁଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଯଦି ଗ୍ରସନୀ ଏବଂ ସ୍ୱରକ ପ୍ରଭାବିତ ହୋଇଯାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁ ବାନ୍ତିକଲେ ପାଣି ଶ୍ୱାସନଳୀକୁ ଚାଲିଯାଏ । ଫଳରେ ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ ।

ବଲ୍‌ବୋସ୍ପାଇନଲ୍ ପ୍ରକାର (ସୁଷୁମ୍ନା କାଣ୍ଡ ତଥା କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ତନ୍ତ୍ରର ନିମ୍ନଭାଗ)– ଏହା ଉପରେ ବର୍ଣ୍ଣିତ ଲକ୍ଷଣ ସହ ସମାନ ।

ଏନ୍‌କେଫେଲାଇଟିସ୍ ପ୍ରକାର (କେନ୍ଦ୍ରୀୟ ତନ୍ତ୍ରର ଉପର ଭାଗ) – ଏହି ପ୍ରକାରରେ ଶିଶୁ ଅଚେତ ଅବସ୍ଥାରେ ରହିପାରେ । ଶିଶୁ ଅଧିକ କାନ୍ଦେ ଏବଂ ଶରୀରରେ ସାଧାରଣ ଭାବରେ ଚଳନ ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓରୁ ବଞ୍ଚାନ୍ତୁ

ପୋଲିଓର ଭୟାବହତା ସହ ସବୁ ଲୋକ ପରିଚିତ । ଥରେ ପୋଲିଓ ହୋଇଗଲେ ସାରା ଜୀବନ ବିକଳାଙ୍ଗ ଅବସ୍ଥାରେ ବଞ୍ଚିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ଯଦି ପୋଲିଓ ବେଶୀ ଗୁରୁତର ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଶରୀରର ନିଶ୍ୱାସ ନେବାରେ ସହାୟକ ହେଉଥିବା ମାଂସପେଶୀଗୁଡ଼ିକର ଅଚଳନ (ପାରାଲିସିସ୍) ହୋଇପାରେ ।

ଭାରତବର୍ଷରେ ପ୍ରତ୍ୟେକବର୍ଷ ପ୍ରତି ହଜାରରେ ପାଖାପାଖି ୨ ଜଣ ଶିଶୁ ଏହି ରୋଗରେ ପୀଡ଼ିତ ହେଉଛନ୍ତି । ପୋଲିଓ ୬ ମାସରୁ ୫ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ୬୫ ପ୍ରତିଶତ ରୋଗୀ ୫ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ବୟସର ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁ ପାଖାପାଖି ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା'କ୍ଷୀର ପିଇଥାନ୍ତି । ମା' କ୍ଷୀରରେ ଏକ ରାସାୟନିକ ପଦାର୍ଥ ଇମ୍ୟୁନୋଗ୍ଲୋବିନ୍ ରହିଥାଏ । ତାହା ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । (ଶିଶୁପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀରଠାରୁ ଅଧିକ ଉପକାରୀ ଜିନିଷ ନାହିଁ) । ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ମା' କ୍ଷୀର ଦେଇ ତା'ର ଶରୀରରୁ ପୋଲିଓ ନ ହେବାର କ୍ଷମତା ବିକଶିତ କରାଯାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ୬ ମାସ ହେବା ପୂର୍ବରୁ ପୋଲିଓର ବୁନ୍ଦା ଦେବା ଜରୁରୀ ।

ଅଧିକାଂଶ ଦେଶରେ ଆଜିକାଲି ପୋଲିଓ ଟିକା ସ୍ଥାନରେ ପୋଲିଓର ବୁନ୍ଦା ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଉଅଛି । ଯାହାକୁ 'ଓରାଲ ପୋଲିଓ ଭାକ୍‌ସିନ୍' କୁହାଯାଏ । ଏହା ଡ୍ରପର୍ ଦ୍ୱାରା ବୁନ୍ଦା ବୁନ୍ଦା କରି ପାଟିରେ ଦିଆଯାଏ ଅଥବା ଚାମଚ ଦ୍ୱାରା ପିଆଇ ଦିଆଯାଏ । ପୋଲିଓର ପ୍ରଥମ ବୁନ୍ଦା ଜନ୍ମ ସମୟରେ, ଦ୍ୱିତୀୟ ବୁନ୍ଦା ଜନ୍ମର ଦେଢ଼ମାସରେ ଦିଆଯାଏ । ତୃତୀୟ ବୁନ୍ଦା ଅଢ଼େଇ ମାସରେ, ଚତୁର୍ଥ ବୁନ୍ଦା ସାଢ଼େ ତିନି ମାସରେ, ୫ମ (ବୁଷ୍ଟର) ଦେଢ଼ ବର୍ଷରୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ଭିତରେ, ଷଷ୍ଠ ବୁନ୍ଦା ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବୟସରେ (ବୁଷ୍ଟର ମାତ୍ରା) ଦିଆଯାଏ ।

ଏହା ଛଡ଼ା ସ୍କୁଲ୍ ଯିବା ସମୟରେ (ପାଖାପାଖି ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷ ବୟସରେ) ଏକ ବୁନ୍ଦା ପୋଲିଓ ଭେକ୍‌ସିନ୍ ଅବଶ୍ୟ ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

ଯଦି ଆଖ-ପାଖରେ ପୋଲିଓର ପ୍ରଭାବ ଅଧିକ ଥାଏ, ତେବେ ନିଜର ସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ପୋଲିଓ ଭେକ୍‌ସିନ୍ ଅବଶ୍ୟ ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ।

ସାବଧାନ :

ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓର ବୁନ୍ଦା ଦେବା ସମୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ପ୍ରତି ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଦରକାର -

- ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ରୋଗ ହୋଇନଥିବା ଦରକାର ।
- ଶିଶୁ ଝାଡ଼ା ହେଉ ନ ଥିବା ଉଚିତ୍ ।
- ଯଦି ଶିଶୁ କୌଣସି ପ୍ରକାରର ଔଷଧ ଖାଉଥାଏ ତେବେ ପୋଲିଓ ଭାକ୍‌ସିନ୍ ପିଆଉଥିବା ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ରୋଗ ତଥା ଔଷଧ ବିଷୟରେ ସ୍ପଷ୍ଟ କହିଦିଅନ୍ତୁ । କାରଣ କିଛି ଔଷଧ ପୋଲିଓ ଭାକ୍‌ସିନ୍‌ର ପ୍ରଭାବକୁ ନଷ୍ଟ କରିଦିଏ ।
- ପୋଲିଓ ଭେକ୍‌ସିନ୍ ଦେବାର ଏକ ଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁକୁ କିଛି ବି ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ତଥା ଏକ ଘଣ୍ଟା ପରେ ମଧ୍ୟ କିଛି ଖୁଆଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏପରିକି ମା' କ୍ଷୀର, ଗରମ ପାଣି, ଗରମ କ୍ଷୀର

କିମ୍ବା ଅନ୍ୟ କୌଣସି ଗରମ ପଦାର୍ଥ ପିଆଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏହି ସମୟରେ ଯେ କୌଣସି ଜିନିଷ ଖୁଆଇଲେ କିମ୍ବା ପିଆଇଲେ ପୋଲିଓ ଭାକ୍‌ସିନ୍‌ର ପ୍ରଭାବ ନଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ ।

- **ଶିଶୁକୁ ପାଞ୍ଚବର୍ଷରୁ କମ୍ ହୋଇଥିଲେ, ଯେତେଥର ପଲ୍‌ସ-ପୋଲିଓ ପାଇଁ ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା ଦିଆଯାଉଛି, ପ୍ରତିଥର ଶିଶୁକୁ ବୁନ୍ଦାର ଏକମାତ୍ରା ଦେବା ଭଲ ।**

ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ :

- ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାକୁ ଏପରି କେତେକ ଶିଶୁ ଆସନ୍ତି ଯେଉଁମାନେ ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ନେଇଥାନ୍ତି, ତଥାପି ତାଙ୍କୁ ପୋଲିଓ ହୋଇଯାଏ । ଯଦି ଉପର ଲିଖିତକୁ ପାଳନ ନ କରାଯାଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ପୋଲିଓ ଭାକ୍‌ସିନ୍ ଦେବା ପରେ ମଧ୍ୟ ପୋଲିଓ ହୋଇପାରେ ।

- ପୋଲିଓ ଭାକ୍‌ସିନ୍‌ର ସବୁ ବୁନ୍ଦା ଉପରେ ଦିଆଯାଇଥିବା ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟରେ ହିଁ ଶିଶୁକୁ ଦିଅନ୍ତୁ । ନଚେତ୍ ପୋଲିଓ ହୋଇପାରେ । ଅନିୟମିତତା କିମ୍ବା ବିଳମ୍ବ ଘାତକ ହୋଇପାରେ ।

- କେବଳ ଗୋଟିଏ କିମ୍ବା ଦୁଇଟି ବୁନ୍ଦା ଦେଇଦେଲେ ଶିଶୁ ପୋଲିଓରୁ ମୁକ୍ତି ପାଏନାହିଁ । ଏହାର ପୁରା କୋର୍ସ ପିଆଇବା ଜରୁରୀ ।

- ପୋଲିଓର ଭାକ୍‌ସିନ୍ ତଥା ବି.ସି.ଜି., ମିଳିମିଳାର ଟିକାଗୁଡ଼ିକ ମଧ୍ୟରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଏକ ମାସର ଅନ୍ତର ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଅର୍ଥାତ୍ ଯଦି ଶିଶୁକୁ ଏହି ତିନୋଟି ବି.ସି.ଜି. ତଥା ମିଳିମିଳାର ମଧ୍ୟରୁ ଯେ କୌଣସି ଟିକା ଦିଆଯାଇଥାଏ ତେବେ ତା'ର ଏକ ମାସ ପରେ ହିଁ ପୋଲିଓ ଭାକ୍‌ସିନ୍ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

- ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା ଦିଆଯାଉଥିବା କ୍ଲିନିକ୍‌ର ଡ଼ାକ୍ତର ଏକ କାର୍ଡ ଦିଅନ୍ତି, ଯେଉଁଥିରେ ପୋଲିଓର ବୁନ୍ଦା ପିଆଇବା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଟିକା ଦେବାର ତାରିଖ ଲେଖାଯାଇଥାଏ । ସେହି ଅନୁସାରେ କେଉଁ ସମୟରେ କେଉଁଟି

ଦିଆଯିବ ଠିକ୍ ଭାବରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଟିକା ଦେବା ସମୟରେ ଏହି କାର୍ଡଟିକୁ ସାଙ୍ଗରେ ନେଇ ଯିବା ଦରକାର ।

ରୋଗର ଉପଚାର

ପୋଲିଓର ଲକ୍ଷଣ ଦେଖାଯିବା ମାତ୍ରେ ଶିଶୁକୁ ତତ୍‌କ୍ଷଣାତ୍ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା ନେଇଯିବା ଉଚିତ୍ । ସେହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ମାଂସପେଶୀରେ କୌଣସି ଇଂଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ । କୌଣସି କସରତ ମଧ୍ୟ କରାଇବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି

ଟିକାକରଣ ଦ୍ୱାରା ହିଁ ଏହି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ମିଳିପାରେ । ପୋଲିଓ ପାଇଁ ଦୁଇପ୍ରକାର ଟିକାର ବ୍ୟବସ୍ଥା ରହିଛି ।

- ନିଷ୍କ୍ରୀୟ ପୋଲିଓ ଭେକ୍‌ସିନ୍ ।
- ଓରାଲ୍ ପୋଲିଓ ଭେକ୍‌ସିନ୍ ।

ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଟିକାକରଣ ଯୋଜନାରେ ଅନ୍ତର୍ଗତ ଓରାଲ୍ ପୋଲିଓ ଭାକ୍‌ସିନ୍‌ର ପ୍ରୟୋଗ କରାଯାଏ । ଜନ୍ମ ସମୟରେ, ଦେଢ଼ ମାସରେ, ଅଢ଼େଇ ମାସରେ ଏବଂ ସାଢ଼େ ତିନି ମାସରେ କ୍ରମଶଃ ପ୍ରଥମ, ଦ୍ୱିତୀୟ, ତୃତୀୟ ଏବଂ ଚତୁର୍ଥ ବୁନ୍ଦା ପିଆଯାଏ ଏବଂ ୧୯ ମାସରେ ବୁଷ୍ଟର ବୁନ୍ଦା ଦିଆଯାଏ । ଏହି ଟିକାକରଣ ଯୋଜନାଦ୍ୱାରା ପୋଲିଓ ରୋଗୀଙ୍କ ମାତ୍ରା ବହୁଳ ଭାବରେ ହ୍ରାସ ପାଇଆସୁଛି । କିନ୍ତୁ ପୋଲିଓକୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ମାତ୍ରାରେ ଉନ୍ମୂଳନ କରିବା ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାର ୧୯୯୫ ମସିହାରେ ଏକ ବୃହତ୍ ଯୋଜନା ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି । ଏହାକୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ପଲ୍‌ସ ପୋଲିଓ ଯୋଜନା ନାମରେ ନାମିତ କରାଯାଇଛି ।

ସମାଜରେ ୦-୫ ବର୍ଷ ମଧ୍ୟରେ ଥିବା ସମସ୍ତ ଶିଶୁଙ୍କୁ ପୋଲିଓ ବୁନ୍ଦା ଖୁଆଇ ପୋଲିଓ ରୋଗରୁ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖିବା ଏହାର ଉଦ୍ଦେଶ୍ୟ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ବାପା-ମା' ଏହି ଯୋଜନାର ସଦୁପଯୋଗ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।



୨୨

ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପରାମର୍ଶ

ବିଜ୍ଞାନ ସମ୍ମତ ତଥ୍ୟମାନଙ୍କ ଉପରେ ଭରସା ରଖି ଶିଶୁର ଯତ୍ନ ନେଲେ ଅନେକ ସଂକଟମୟ ପରିସ୍ଥିତିରୁ ଶିଶୁକୁ ଏବଂ ପରିବାରକୁ ରକ୍ଷା କରିହୁଏ । ପ୍ରଥମ କଥା ମନେ ରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ, ମା' ପେଟରୁ ଶିଶୁର ରକ୍ତ ମାଂସ ମଜ୍ଜା ଆଦି ତିଆରି ହେଉଥାଏ । ତେଣୁ ଗର୍ଭ ଉଦୟ ହେବାଠାରୁ ଆରମ୍ଭ କରି ଶିଶୁର ଶାରୀରିକ ଓ ମାନସିକ ବିକାଶ ହେଉଥିବା ଯାଏଁ ପ୍ରାଥମିକତା ଭିତ୍ତିରେ ତା'ର ଯତ୍ନ ନେବା ଦରକାର । ଶିଶୁର କାମ ଆଜି କରନ୍ତୁ । ହୁଏତ ଆସନ୍ତା କାଲିକୁ ନେଲେ ଖୁବ୍ ବିଳମ୍ବ ହୋଇଯାଇପାରେ !

ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଅନିବାର୍ଯ୍ୟ

ମା' କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରରୁ ତିଆରି ପଦାର୍ଥ ହେଉଛି ଭୋଜନର ଅଭିନ୍ନ ଅଙ୍ଗ । ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ଷୀର ଏକ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର । ଜୀବନର ଆରମ୍ଭରେ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଏବଂ ବିକାଶ ପାଇଁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଆବଶ୍ୟକ ତତ୍ତ୍ୱ ପ୍ରୋଟିନ୍, ଚର୍ବି, ଶର୍କରା ସନ୍ତୁଳିତ ଅନୁପାତରେ କ୍ଷୀରରୁ ମିଳିଥାଏ । ତା ସହିତ ପ୍ରାୟ ସବୁ ଭିଟାମିନ୍ ଏବଂ ଖଣିଜ ଲବଣ ମଧ୍ୟ ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ଆଦର୍ଶ ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆହାର । ସୁସ୍ଥ ମା' କ୍ଷୀରଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗ ହେବାର ଭୟ ମଧ୍ୟ ନ ଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରତିରକ୍ଷା କ୍ଷମତା ଦେବାର ତତ୍ତ୍ୱ ମଧ୍ୟ ବିଦ୍ୟମାନ ଥାଏ । ତାହା ଶିଶୁକୁ ଅନେକ ରୋଗରେ ରକ୍ଷା-କବଚର କାମ କରିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ସ୍ତନ୍ୟପାନଦ୍ୱାରା ମା' ଓ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟରେ ଅତୁଟ ଭାବନାତ୍ମକ ସମ୍ବନ୍ଧ ସ୍ଥାପିତ ହୋଇଥାଏ । ଯଦି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ କାରଣ ନ ଥାଏ ତେବେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଅବଶ୍ୟ କରାନ୍ତୁ ।

ଶକ୍ତି (କ୍ୟାଲୋରୀ) – ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମା' କ୍ଷୀରରୁ ୬୫ କ୍ୟାଲୋରୀ, ଗାଈ କ୍ଷୀରରୁ ୬୭ କ୍ୟାଲୋରୀ ତଥା ମଇଁଷୀ କ୍ଷୀରରୁ ୧୧୭ କ୍ୟାଲୋରୀ ଶକ୍ତି ପ୍ରାପ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ପୁଷ୍ଟିସାର (ପ୍ରୋଟିନ୍) – କ୍ଷୀରରେ ପ୍ରମୁଖ ରୂପେ କେସିନ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍

ରହିଥାଏ । ଏହାଛଡ଼ା ଅଳ୍ପ ମାତ୍ରାରେ ଲେକ୍ଟୋ–ଏଲ୍‌ବ୍ୟୁମିନ୍, ଲେକ୍ଟୋ–ଗ୍ଲୋବ୍ୟୁଲିନ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ମଧ୍ୟ ମିଳିଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ପ୍ରୋଟିନ୍ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ପ୍ରୋଟିନ୍ । ଶରୀରର ଦରକାରୀ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଏମିନୋଏସିଡ୍‌ରେ ଭରପୂର । ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମା' କ୍ଷୀରରେ ୧.୧ ଗ୍ରାମ୍, ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ୩.୨ ଗ୍ରାମ୍ ତଥା ମଇଁଷୀ କ୍ଷୀରରେ ୪.୩ ଗ୍ରାମ୍ ପ୍ରୋଟିନ୍ ରହିଥାଏ ।

ସ୍ନେହସାର (ଚର୍ବି) – ୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମା' କ୍ଷୀରରେ ୩.୪ ଗ୍ରାମ୍, ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ୪.୧ ଗ୍ରାମ୍ ତଥା ମଇଁଷୀ କ୍ଷୀରରେ ୬.୫ ଗ୍ରାମ୍ ଚର୍ବି ଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ମୁଖ୍ୟ ରୂପେ ସଂଚିତ ଶକ୍ତି ରହିଥାଏ, କିଛି ମାତ୍ରା ଅପୂର୍ଣ୍ଣ (ଅନସେଚୁରେଟେଡ୍) ଚର୍ବି ମଧ୍ୟ ରହିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ପ୍ୟୁଫାର ମାତ୍ରା ବହୁତ କମ୍ । ମା' କ୍ଷୀରରେ ଶରୀର ପାଇଁ ଅତିଆବଶ୍ୟକ ଲିନୋଲେନିକ୍ ଅମ୍ଳ ପଶୁମାନଙ୍କର କ୍ଷୀରଠାରୁ ବେଶୀ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ ।

ଶ୍ୱେତସାର (ଶର୍କରା) – କ୍ଷୀରରୁ ଲାକ୍ଟୋଜ୍ ଶର୍କରା ମିଳିଥାଏ । ଏହି ଶର୍କରା କେବଳ କ୍ଷୀର ଛଡ଼ା ପ୍ରକୃତିର ଅନ୍ୟ କୌଣସି ପଦାର୍ଥରୁ ମିଳେନାହିଁ । ଲାକ୍ଟୋଜ୍, ଆଖୁରୁ ପ୍ରାପ୍ତ ଚିନିଠାରୁ କମ୍ ମିଠା ହୋଇଥାଏ ତଥା ଅନ୍ତରେ ଥିବା ଲେକ୍ଟିକ୍ ଅମ୍ଳ ବ୍ୟାକ୍ଟେରିଆ ଦ୍ୱାରା ସହଜରେ ଖଣ୍ଡିତ ହୋଇଯାଏ ।

୧୦୦ ଗ୍ରାମ୍ ମା' କ୍ଷୀରରେ ୭.୪ ଗ୍ରାମ୍, ଗାଈ କ୍ଷୀରରେ ୪.୪ ଗ୍ରାମ୍ ତଥା ମଇଁଷୀ କ୍ଷୀରରେ ୫.୧ ଗ୍ରାମ୍ ଲାକ୍ଟୋଜ ଶର୍କରା ରହିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ଗାଈ କିମ୍ବା ମଇଁଷୀ କ୍ଷୀରଠାରୁ ଅଧିକ ମିଠା ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ଚିନି ମିଶାଇବାକୁ ପଡ଼ିନଥାଏ ।

ଜୀବସାର (ଭିଟାମିନ୍) – ଭିଟାମିନ୍ 'ସି' କୁ ଛାଡ଼ି ଅନ୍ୟ ସମସ୍ତ ଭିଟାମିନ୍ କ୍ଷୀରରେ ଉପଯୁକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ରହିଥାଏ । ଭିଟାମିନ୍ 'ଏ' ଏବଂ 'ଡ଼ି' ପ୍ରଚୁର ମିଳିଥାଏ ।

ଲବଣ – ଶରୀରରେ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଲବଣ– କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ, ଫସ୍‌ଫେଟ୍, ସୋଡ଼ିୟମ, ପୋଟାସିୟମ, ମ୍ୟାଗ୍ନେସିୟମ, କୋବାଲ୍ଟ, କପର୍, ଜିଙ୍କ୍ ଇତ୍ୟାଦି କ୍ଷୀରରୁ ମିଳିଥାଏ । କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ (ହାଡ଼ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ)

ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । କ୍ଷୀରରୁ ପ୍ରାପ୍ତ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମର ଅବଶୋଷଣ ଲାକ୍ଟୋଜର ଉପସ୍ଥିତି କାରଣରୁ ସହଜ ହୋଇଥାଏ ।

କ୍ଷୀରରେ ଲୌହତତ୍ତ୍ୱ (ଆଇରନ୍) କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ଥାଏ । କ୍ଷୀର ନବଜାତ ଶିଶୁର ପ୍ରାକୃତିକ ଆହାର । ସୁସ୍ଥ ମା'ଠାରୁ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ଶିଶୁର ଶରୀରରେ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାରେ ପାଖାପାଖି ୬ ମାସର ଆବଶ୍ୟକତାର ଲୌହତତ୍ତ୍ୱ ଶରୀରରେ ଜମା ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ଶିଶୁକୁ ଏହି ସମୟରେ ଆଇରନ୍‌ର ଆବଶ୍ୟକତା ହୋଇନଥାଏ ।

କ୍ରିମ୍ ଯୁକ୍ତ ଦୁଗ୍ଧ – ଏହି କ୍ଷୀର ସାଧାରଣତଃ ଗାଈ କିମ୍ବା ମଇଁଷୀରୁ ମିଳିଥାଏ । କିଛି ଲୋକ ଛେଳି କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ପିଇଥାଆନ୍ତି ।

ସ୍କିମ୍‌ଡ ଦୁଗ୍ଧ – କ୍ଷୀରରୁ ଯେତେବେଳେ ଅଧା ମାତ୍ରାରେ ଚର୍ବି ବାହାର କରିଦିଆଯାଏ ତାକୁ ସ୍କିମ୍‌ଡ କ୍ଷୀର କୁହାଯାଏ । ସ୍କିମ୍‌ଡ କ୍ଷୀରରେ ଓ୍ୱସାରେ ଭିଟାମିନ୍ – ଏ, ଡ଼ି, ଇ, କେ କୁ ଛାଡ଼ି ପ୍ରୋଟିନ୍, ଖଣିଜ, ଶର୍କରା ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଭିଟାମିନ୍‌ର ଅନୁପାତ ପ୍ରାକୃତିକ କ୍ଷୀର ପରି ହିଁ ରହିଥାଏ । ସର୍ବଦା ସ୍କିମ୍‌ଡ କ୍ଷୀରରେ ଭିଟାମିନ୍– ଏ ତଥା ଡ଼ି ଅତିରିକ୍ତ ମାତ୍ରାରେ ମିଳାଇ ଦିଆଯାଏ ।

ସ୍କିମ୍‌ଡ କ୍ଷୀର କ୍ୟାଲୋରୀ, ପ୍ରୋଟିନ୍, କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍‌ର ଉତ୍ତମ ଉତ୍ସ । ସ୍ଥୂଳତା, ହୃତ୍‌ପିଣ୍ଡ ଓ ଧମନୀ ରୋଗ, ଉଚ୍ଚ ରକ୍ତଚାପ, ମଧୁମେହ ପୀଡ଼ିତ ବ୍ୟକ୍ତିମାନଙ୍କୁ ସ୍କିମ୍‌ଡ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଏଥିରେ ତିଆରି ହେଉଥିବା ପଦାର୍ଥର ପ୍ରୟୋଗ କରିବା ଉଚିତ୍ । କାରଣ ଏହି କ୍ଷୀରରେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଏବଂ ସଂଯୋଜିତ ଚର୍ବି କମ୍ ମାତ୍ରାରେ ମିଳିଥାଏ ।

ଟୋନ୍‌ଡ ଦୁଗ୍ଧ – ଏହା ଏକ ଭାଗ କ୍ଷୀର ଏବଂ ଏକ ଭାଗ ପାଣି ତଥା ୧/୮ ଭାଗ ଗୁଣ୍ଡକ୍ଷୀରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ମିଶାଇ ତିଆରି କରାଯାଏ ଏବଂ ନିଃସଂକ୍ରମିତ କରି ପ୍ୟାକେଟ୍ (ପାଉଚ୍)ରେ ବଜାରରେ ବିକ୍ରୟ ପାଇଁ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ ।

ଗୁଣ୍ଡ ଦୁଗ୍ଧ – ଏହା କ୍ଷୀରରୁ ପାଣି ବାହାରକରି ତିଆରି କରାଯାଇ, ଡ଼ବା କିମ୍ବା ପ୍ୟାକେଟ୍‌ରେ ପ୍ୟାକ୍ କରାଯାଇ ବଜାରରେ ଉପଲବ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ପାଉଡ଼ର କ୍ଷୀର ବଜାରରେ ବିଭିନ୍ନ ସ୍ୱରୂପ ଯଥା – ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ କ୍ଷୀର, ସ୍କିମ୍‌ଡ କ୍ଷୀର ପାଉଡ଼ର, ଶିଶୁର ଫର୍ମୁଲା ମିଲ୍କ ଇତ୍ୟାଦି ରୂପେ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଅଛି ।

କନ୍ଡେନ୍‌ସ ଦୁଗ୍ଧ – ଏହି କ୍ଷୀରରୁ ପୁରା ମାତ୍ରାରେ ପାଣି ବାହାର କରାଯାଏ ନାହିଁ ।

ଭେଜିଟେବ୍‌ଲ ଦୁଗ୍ଧ – କିଛି ବଡ଼ ସହରମାନଙ୍କରେ ସୋୟାବିନ୍ କିମ୍ବା ଚିନାବାଦାମ୍‌ରେ ତିଆରି କ୍ଷୀର ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଅଛି ।

କ୍ଷୀର କେବଳ ଶିଶୁର ଆହାର ନୁହେଁ । କ୍ଷୀର ପିଇବା ଯେ କୌଣସି ବୟସର ବ୍ୟକ୍ତି ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ । କିନ୍ତୁ କ୍ଷୀର ପିଇବା ପୂର୍ବରୁ ଏହା ସୁନିଶ୍ଚିତ କରନ୍ତୁ ଯେ ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ଆପଣ ପିଉଛନ୍ତି ତାହା ପିଇବା ଯୋଗ୍ୟ, ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ସୁରକ୍ଷିତ । କ୍ଷୀର ବିଷୟରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ବିଷୟ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

- ଯେଉଁ କ୍ଷୀର ପିଉଛନ୍ତି ତାହା ସୁସ୍ଥ ପଶୁର ହୋଇଥିବା ଦରକାର ।
- ପଶୁଶାଳା ମଧ୍ୟ ସ୍ୱଚ୍ଛ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- କ୍ଷୀର ଦୁହାଁ ହେଉଥିବା ସ୍ଥାନରେ ମଶା, ମାଛି, ଅସରପା ଏବଂ ମୂଷା ନ ଥିବା ଉଚିତ୍ ।
- ପାତ୍ର ପରିଷ୍କାର ଥିବା ଦରକାର ।
- କ୍ଷୀର ଦୁହୁଁଥିବା ଲୋକ ଏବଂ ବାଣ୍ଟୁଥିବା ଲୋକ ସଫା ସୁତୁରା ହେବା ଆବଶ୍ୟକ । ସେ କୌଣସି ସଂକ୍ରାମକ ରୋଗଦ୍ୱାରା ଆକ୍ରାନ୍ତ ହୋଇନଥିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- କ୍ଷୀର ଦୁହିଁବା ପୂର୍ବରୁ ହାତ ଭଲ ଭାବରେ ପରିଷ୍କାର କରିବା ଆବଶ୍ୟକ ।
- କ୍ଷୀରକୁ ଘୋଡ଼ାଇ ରଖିବେ ତଥା ମଶା, ମାଛିରୁ ବଞ୍ଚାଇବେ ।
- କ୍ଷୀର ଦୁହିଁବା ପରେ ପରେ ସଂଗେ ସଂଗେ କ୍ଷୀରକୁ ୧୦ ଡ଼ିଗ୍ରୀ ସେ.ଗ୍ରେ. ତାପମାନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଥଣ୍ଡା କରାଗଲେ, କ୍ଷୀରରେ ଥିବା ଜୀବାଣୁ ବଢ଼ି ପାରିବନାହିଁ ।
- କ୍ଷୀରରେ ଅନ୍ୟକିଛି ମିଶ୍ରଣ ନ ହେବା ଉଚିତ୍ ।
- କ୍ଷୀରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ସିଝାଇ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । କଞ୍ଚା କ୍ଷୀର ପିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଶେଷକଥା : ମା' କ୍ଷୀର ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆହାର

ପ୍ରକୃତି ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁ ପାଇଁ ମା' କ୍ଷୀର ଦେଇଅଛି । ମା' କ୍ଷୀରରେ ଶିଶୁ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହେଉଥିବା ସମସ୍ତ ପୌଷ୍ଟିକ ତତ୍ତ୍ୱ ଠିକ୍ ଅନୁପାତ, ତାପକ୍ରମ ଏବଂ ଗୁଣବତ୍ତାରେ ଗଚ୍ଛିତ ରହିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀରକୁ ଶିଶୁ ଭଲ ଭାବରେ ହଜମ କରିପାରେ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ଦ୍ୱାରା ମା' ଏବଂ ଶିଶୁ ଦୁଇଜଣଙ୍କୁ ଭାବନାତ୍ମକ ସନ୍ତୋଷ ମିଳିଥାଏ । ମା' କ୍ଷୀର ପିଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପେଟ ଏବଂ ଶ୍ୱାସ ରୋଗ ୬ ଗୁଣା ଏବଂ ଆଲର୍ଜି ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ୭ ଗୁଣ ହ୍ରାସ ହୋଇଥାଏ ।

ମା' କ୍ଷୀର ପ୍ରଦୂଷଣରୁ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ମୁକ୍ତଥାଏ । ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ, ପ୍ରଥମେ କିଛି ଦିନ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ବାହାରୁଥିବା କ୍ଷୀର (କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ୍) ଗାଢ଼ା ଏବଂ ହଳଦିଆ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁକୁ ଏହି କଷକ୍ଷୀର ପିଆଯିବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । କଷକ୍ଷୀରକୁ ବାହାର କରି ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କର ସ୍ତନ କର୍କଟ ହେବାର ଆଶଙ୍କା ଖୁବ୍ କମ୍ ହୋଇଥାଏ । କ୍ଷୀର ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଜମା ହୋଇଥିବା (ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବି)କୁ ହଟାଇ, ମୋଟାପଣକୁ ରୋକିଥାଏ ଏବଂ ମା' ପତଳା ହେବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରିଥାଏ । ଅତଏବ ମା' ତାର ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ପୂର୍ବ ଶରୀର ଗଠନ ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ଓ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଫେରିପାଇବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଜରୁରୀ ।

ପ୍ରସବର ତୁରନ୍ତ ପରେ ପରେ (ବିଶେଷ କରି ୧ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ହିଁ) ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଆବଶ୍ୟକ । ଯଦି ସେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ଟାଣି ଖାଇପାରେ ନାହିଁ ତେବେ ନିରାଶ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କାରଣ ଧୀରେ ଧୀରେ ସେ କ୍ଷୀର ପିଇବାକୁ ଲାଗେ । ତା'କୁ ମିଠା ପାଣି, ମହୁ, ବୋତଲ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଜନ୍ମଘୁଟି ଆଦି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ହୋଇପାରେ । ଆରମ୍ଭରୁ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାନଗଲେ ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ହେବାକୁ ଡେ଼ରି ହୋଇଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀର କମ୍ ହୁଏ ଏବଂ ଶିଶୁର ପେଟ ପୁରେନାହିଁ ।

ଶିଶୁ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ସ୍ତନ-ଚୁଚୁମିବା ଆରମ୍ଭ କରେ ସେତେ ଶୀଘ୍ର· ଏବଂ ସେତେ ବେଶୀ କ୍ଷୀର ହୁଏ । ଏଥିରେ ସଫଳତା ପାଇଁ ସାମାନ୍ୟ ଧୈର୍ଯ୍ୟ ରଖିବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ପ୍ରତ୍ୟେକ ସ୍ତନରୁ ଥର ଥର କରି କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ । ଧ୍ୟାନ ଦେବେ ଯେପରି ଶିଶୁ କେବଳ ଚୁଚୁକକୁ ନ ଚୁଚୁମି ତା ସହିତ ଚୁଚୁକ ମଣ୍ଡଳକୁ ଚୁଚୁମି କ୍ଷୀର ପିଉଥିବ । କେବଳ ଚୁଚୁକକୁ ଚୁଚୁମିଲେ ସେଥିରେ ଘା' କିମ୍ବା ଖଣ୍ଡିଆ ହୋଇପାରେ । ତା'ଛଡ଼ା ଶିଶୁର ପେଟକୁ ଅଧିକ ପବନ ଚାଲିଯାଏ । ଫଳରେ ସେ ଯଥେଷ୍ଟ, କ୍ଷୀର ପିଏନାହିଁ । ଅଧିକନ୍ତୁ ମା'କୁ କଷ୍ଟ ଏବଂ ହଇରାଣ ହେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ।

ଶିଶୁକୁ କୋଳକୁ ନେଇ ତା ମୁଣ୍ଡତଳେ ନିଜର କହୁଣୀକୁ ଦେଇ ଉଚ୍ଚା ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁର ମୁଣ୍ଡକୁ ଜବରଦସ୍ତି ସ୍ତନରେ ଲଗାଇ ରଖନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମଝିରେ ମଝିରେ ଆରାମ ପାଇଁ ତାକୁ ମୁଣ୍ଡ ଅନ୍ୟ ଆଡ଼କୁ ବୁଲାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । କ୍ଷୀର ପିଆଇଲା ବେଳେ ଶିଶୁର କାନ ପଛରେ ସୁଲୁସୁଲୁ କରି ତାକୁ ଚେତା ରଖନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ପରେ ପ୍ରତିଥର ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ପୁଣି ତିଆରି ହୋଇଥାଏ ।

ଶିଶୁ ଯେତେବେଳେ ବି କାନ୍ଦିଲେ, ଭୋକ ଲାଗିଲେ କିମ୍ବା ମା'ର ସ୍ତନ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଗଲେ ତା'କୁ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ । କ୍ଷୀର ପିଆଇବାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ସମୟ ରଖିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ଶିଶୁ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ହେବାଯାଏଁ କ୍ଷୀର ଦିଅନ୍ତୁ । ଯଦି ସେ ମୁହଁ କାଢ଼ିଆଣେ କିମ୍ବା ଗୋଟିଏ ସ୍ତନ ଖାଲି ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତା'କୁ ଅନ୍ୟ ସ୍ତନର କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ । ଅନେକ ଶିଶୁ ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଗଲେ ଶୋଇ ଯାଆନ୍ତି କିମ୍ବା ମୁଠା ଖୋଲି, ହସି ହସି ପେଟ ଭରିଯିବାର ସଙ୍କେତ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ ଜବରଦସ୍ତ କ୍ଷୀର ପିଆନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ଅନେକ ମା' ମାନେ ନିଜର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଅଭ୍ୟାସ କରିଥାନ୍ତି । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେମାନେ ପେଟପୁରା କ୍ଷୀର ପିଇଥାଆନ୍ତି ବୋଲି ସେମାନଙ୍କର ଭୁଲ୍ ଧାରଣା । ଯଦି ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ପରେ ଦୁଇ-ତିନି ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ନ କାନ୍ଦୁଥାଏ, ତା'ର ଓଜନ ସ୍ୱାଭାବିକ ରୂପେ ବଢ଼ୁଥାଏ ଏବଂ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ମଧ୍ୟରେ ୬ ଥରରୁ ବେଶୀ ପରିସ୍ରା କରୁଥାଏ ତେବେ ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନ ଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁ ଦିନରେ ଏବଂ ରାତିରେ ଆରାମରେ ଶୋଉଥାଏ, ତା'ର ଚିନ୍ତାଧାରା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ ଏବଂ ସେ ବଡ଼ ହେଲାପରି ଲାଗୁଥାଏ ତେବେ ତା'କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନରୁ ପେଟପୁରା କ୍ଷୀର ମିଳୁଅଛି ବୋଲି ଜଣାପଡ଼େ ।

ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ ସନ୍ତୁଷ୍ଟ ନ ହେଲେ ନିରାଶ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ସ୍ତନରେ ନିୟମିତ ରୂପେ ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷୀର ହେବାକୁ କିଛି ଦିନ କିମ୍ବା ଦୁଇ ତିନି ସପ୍ତାହ ମଧ୍ୟ ଲାଗିପାରେ । ଅପରେସନ, ଜ୍ବର, ରୋଗ, ମାନସିକ ଉଦ୍‌ବେଗ ଏବଂ ଅବଶତା ପାଇଁ ମଧ୍ୟ କ୍ଷୀର ହେବାକୁ ଡେ଼ରି ହୋଇପାରେ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ କିମ୍ବା ଘରେ ରାତିରେ ମା'କୁ ଆରାମ କରିବା ପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ବୋତଲ ଦେବା ଅନୁଚିତ୍ । ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ପୁରାପୁରି ଶେଷ ହେଲେ ଆହୁରି ବେଶୀ କ୍ଷୀର ଉତ୍ପନ୍ନ ହୋଇଥାଏ ।

ସାଧାରଣ ରୋଗରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବନ୍ଦ କରାନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଯଦି କୌଣସି ଅସୁବିଧା କାରଣରୁ ଆପଣ କ୍ଷୀର ନ ଦେଇ ପାରନ୍ତି ତେବେ ବାରମ୍ବାର ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର ବାହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ନଚେତ୍ ସ୍ତନରେ କ୍ଷୀର ଜମାଟ ବାନ୍ଧି ବହୁତ କଷ୍ଟ ହୁଏ । ବିଭିନ୍ନ ରୋଗ ବି ହୋଇପାରେ ।

ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ କିଛି ମାସରେ ଗର୍ଭ ନିରୋଧକ ଔଷଧ ଖାଆନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଏହାଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀରର ମାତ୍ରା କମ୍ ହୋଇପାରେ । ଚୁଚୁକରେ ଘା', ଚୁଚୁକ ନିବର୍ତ୍ତନ, ସ୍ତନରେ ବିଦ୍ରଧି ଆଦି ସମସ୍ୟାଗୁଡ଼ିକର ଶୀଘ୍ର ଚିହ୍ନଟ କରି, ତା'ର ଚିକିତ୍ସା କରିବା ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀରର ମାତ୍ରା ନିୟମିତ ରହିଥାଏ ।

ଯଦି ଯଥେଷ୍ଟ ମାତ୍ରାରେ କ୍ଷୀର ହେଉନଥାଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଘରୋଇ ଉପଚାର ମଧ୍ୟ କରାଯାଇପାରେ ।

କେବଳ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଉଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜଳର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । କ୍ଷୀରରେ ହିଁ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ପାଣି (୯୬%) ରହିଥାଏ । ଯଦି ଶିଶୁର ବାରମ୍ବାର ପରିସ୍ରା ହେଉଥାଏ ତେବେ ତା'ର ଆଉ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକତା ନ ଥାଏ । ତା'କୁ ମିଠା ପାଣି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ କାରଣ ତା' ଦ୍ୱାରା ଭୋକ ମରିଯାଏ ଏବଂ ସେ ମା'କ୍ଷୀର ଖାଇବାକୁ ହଇରାଣ କରେ ଏବଂ ସଂପୂର୍ଣ୍ଣ ଆବଶ୍ୟକୀୟ ପୋଷଣ ତତ୍ତ୍ୱ ପାଇ ପାରେନାହିଁ ।

ମନେରଖିବାକୁ ହେବ ଯେ ମା' ପାଇଁ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ । ତାଜା ଫଳ, ପରିବା ଏବଂ ରସାଳ ଫଳରେ ପ୍ରଚୁର ଜୀବସାର ରହିଥାଏ । ବହୁତ ପାଣି ପିଇବା ଦରକାର ଏବଂ ଚିକ୍କଣ ଓ ମସଲା ଜାତୀୟ ଖାଦ୍ୟରୁ ଦୂରେଇ

ରହିବା ଉଚିତ । ଚା', କଫି ଏବଂ ଥଣ୍ଡା ପାନୀୟ କମ୍ ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଧୂମପାନ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ । ତା' ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀର କମ୍ ହୋଇଥାଏ । (ସିଗାରେଟ୍ ପିଇବା ଲୋକର ପାଖରେ ବସିଲେ ମଧ୍ୟ ତା' ଧୂଆଁ ଆପଣଙ୍କର ଶରୀରକୁ ଯାଇଥାଏ ।)

ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ସ୍ତନକୁ ପାଣିରେ ଧୁଅନ୍ତୁ । ପାଗ ଠିକ୍ ଥିଲେ ଦିନରେ ଆଉ ଥରେ ଧୋଇଦିଅନ୍ତୁ । ସାବୁନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କମ୍ କରନ୍ତୁ । ପ୍ରତିଥର ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ପୂର୍ବରୁ ସ୍ତନକୁ ଧୋଇବା ଜରୁରୀ ନୁହେଁ । ଯେବେ ବି ସମୟ ମିଳେ ଚୁଚୁକକୁ ପବନରେ ଖୋଲି ରଖନ୍ତୁ । ସ୍ତନର ଚୁଚୁକରେ କୌଣସି ଚିକ୍କଣ ଦ୍ରବ୍ୟ ଲଗାଇବା ଦରକାର ନାହିଁ ।

ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ : ମା'ର ଆହାର କିପରି ହେବା ଦରକାର ?

ମହିଳାମାନଙ୍କର ଗର୍ଭର ଅନ୍ତିମ ଦିନମାନଙ୍କରେ ସ୍ତନ୍ୟସ୍ରବଣ କାଳରେ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ପୂର୍ଣ୍ଣ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଖାଦ୍ୟର ଏକ ବିଶେଷ ଅଂଶ ପେଟରେ ବଢୁଥିବା ସନ୍ତାନର ଶାରୀରିକ ଏବଂ ମାନସିକ ବିକାଶ ପାଇଁ ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ ।

'ବିଶ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସଂଗଠନ' (୧୯୭୪)ର ସଂସ୍ତୁତି ଅନୁସାରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମା'ମାନଙ୍କୁ ପ୍ରତିଦିନ ପାଖାପାଖି ୫୫୦ କ୍ୟାଲୋରୀ ଅଧିକ ଶକ୍ତିର ଆବଶ୍ୟକ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ସେମାନେ ଅତ୍ୟନ୍ତ ପୌଷ୍ଟିକ ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର ଗ୍ରହଣ କରିବା ଉଚିତ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ବିଶେଷକରି ସନ୍ତାନ ପ୍ରସବର ପ୍ରଥମ ୬ ମାସରେ ୨୭୭୫ କ୍ୟାଲୋରୀ ପ୍ରତିଦିନର ଆବଶ୍ୟକ ଶକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଭୋଜନରେ ଦୈନିକ ୭୫ ଗ୍ରାମ୍ ପୁଷ୍ଟିସାର, ୩୦ ଗ୍ରାମ୍ ସ୍ନେହସାର, ୧ ଗ୍ରାମ୍ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ୍, ୩୮ ମି.ଗ୍ରା. ଆଇରନ୍, ୯୫୦ ୟୁନିଟ୍ ଭିଟାମିନ୍-ଏ ଏବଂ ୪୦୦ ମାଇକ୍ରୋ ଗ୍ରାମ୍ ଫଲିକ୍ ଏସିଡ୍ ଦିଆଯିବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଉତ୍ତମ ସ୍ତନ୍ୟସ୍ରବଣ ପାଇଁ ପ୍ରଥମ ୬ ମାସରେ ନିମ୍ନଲିଖିତ ଖାଦ୍ୟଗୁଡ଼ିକ ସେବନ କରିବା ଦରକାର –

- **ଫଳ** – ଆମ୍ବ, ଅମୃତଭଣ୍ଡା, କଦଳୀ, କମଳା ଆଦି

- **ପରିବା** – ପାଳଙ୍ଗ ଶାଗ, ମେଥି ଶାଗ, ସୋରିଷ ଶାଗ, ପୋଦିନା, ଧନିଆ ପତ୍ର, ଗାଜର, ଲାଉ, ଟମାଟୋ ଆଦି
- **ଶସ୍ୟ** – ଗହମ, ଚାଉଳ, ଚଣା, ବାଜରା ଆଦି
- **ଡ଼ାଲି** – ମୁଗ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ଡ଼ାଲି
- **କ୍ଷୀର ଏବଂ କ୍ଷୀରରେ ତିଆରି ପଦାର୍ଥ** – ଦହି, ଛେନା, ଘିଅ, ଲହୁଣୀ ଆଦି
- **ଅଣ୍ଡା, କୁକୁଡ଼ା ଓ ଛେଳି ମାଂସ ଏବଂ ମାଛ** – (କେବଳ ଆମିଷ ଭୋଜନ ଗ୍ରହଣ କରୁଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କପାଇଁ ।)

ଶିଶୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବାକୁ ରାଜି ହୁଏନାହିଁ କାହିଁକି ?

ଶିଶୁମାନେ ମାତୃସ୍ତନ ତ୍ୟାଗ କରିବାର ନିମ୍ନ କାରଣମାନ ଦିଆଯାଇଛି –

- କମ୍ ଓଜନର ଅପରିପକ୍ୱ ନବଜାତ ଶିଶୁ ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କର କେତେକ ରୋଗ ଯଥା: – ଜଣ୍ଡିସ୍, ଓରଲ୍ ଥ୍ରସ୍, ଶ୍ୱସନ ମାର୍ଗର ସଂକ୍ରମଣ, ନାସିକା ଅବରୋଧ, ପ୍ରମସ୍ତିଷ୍କ ବିକାର, ଉଦର କଲିକ୍, ସଦ୍ୟଜାତର ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର ଆଦି ।
- ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଜାତ ବିକାର ଯଥା: ଖଣ୍ଡ ଓଠ (କ୍ଲେଫ୍ଟ୍ ଲିପ୍), ଖଣ୍ଡ ତାଳୁ (କ୍ଲେଫ୍ଟ ପେଲେଟ୍), ଅସାମାନ୍ୟ ବୃହଦ୍ ଜିହ୍ୱା (ମେକ୍ରୋଗ୍ଲୋସିଆ) ଆଦି ।
- ଭିନ୍ନ ଚୂଷଣ–ପ୍ରକ୍ରିୟାର ଅଭ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଯିବା, – (ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ବୋତଲ ଦ୍ୱାରା କ୍ଷୀର ପିଇବା ।)
- ମା'ର ସ୍ତନ୍ୟାଳ୍ପତା କିମ୍ବା ସ୍ତନ–ବିକାର କାରଣରୁ କୁପିତ ଏବଂ କ୍ଷୁବ୍ଧ ଶିଶୁ ।
- ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ସମୟରେ ସ୍ଥିତି ସୁବିଧାଜନକ ନ ଥିଲେ ।

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପାଇଁ

କର୍ମଜୀବୀ ମହିଳାମାନେ ଘରେ ଉପସ୍ଥିତ ଥିବା ସମୟରେ (ରାତ୍ରିକାଳ ସହିତ) ଶିଶୁକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଘରେ ତାଙ୍କର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଶିଶୁକୁ କପ୍ କିମ୍ବା ଚାମଚ ଦ୍ୱାରା ଗାଈ କ୍ଷୀର ଅଥବା ଚାରି ମାସରୁ ବଡ଼ ଶିଶୁକୁ ଦହି, କଦଳୀ, ଲହୁଣୀ ଆଦି ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାରେ ଦେବା ଉଚିତ୍ । କର୍ମଜୀବୀ ମା' ମାନେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀରକୁ ଚିପୁଡ଼ି ଏକ ପରିଷ୍କାର ପାତ୍ରରେ ଢ଼ାଙ୍କୁଣୀ ଦେଇ ରଖିପାରିବେ । ସେହି କ୍ଷୀରକୁ ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହାକୁ ସାଧାରଣ ତାପମାତ୍ରାରେ ୮ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଏବଂ ରେଫ୍ରିଜରେଟର୍‌ରେ ୨୪ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସୁରକ୍ଷିତ ରଖି ଶିଶୁକୁ ବିନା ଗରମ କରି ସ୍ୱାଭାବିକ ତାପମାତ୍ରାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

'ମାନବ କ୍ଷୀର ବ୍ୟାଙ୍କ'– ଏକ ନୂତନ ଉପଲବ୍ଧି

ପ୍ରାଚୀନ କାଳରେ ପ୍ରଚଳିତ ଧାଈର ବ୍ୟବସ୍ଥା ପରି ବର୍ତ୍ତମାନର ମାନବୀୟ ଦୁଗ୍ଧ ନିଧି (ହ୍ୟୁମାନ୍ ମିଲ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ)ର ସ୍ଥାପନା ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶ ପାଇଁ ଏକ ନୂତନ ଉପଲବ୍ଧି ।

ଭାରତବର୍ଷରେ ଏଲ୍.ଟି.ଏମ୍.ଜି. ଚିକିତ୍ସାଳୟ, ସିଓନ୍, ମୁମ୍ବାଇରେ ('ଧାରାବୀ' ନିକଟସ୍ଥ) ୧୯୮୯ରୁ ଏକ ସୁବ୍ୟବସ୍ଥିତ 'ହ୍ୟୁମାନ ମିଲ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କ' କାର୍ଯ୍ୟକାରୀ ହୋଇଛି । ସେଠାରେ ହେପାଟାଇଟିସ୍, କ୍ଷୟ ରୋଗ ଅଥବା ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣରୁ ପୂର୍ଣ୍ଣ ରୂପେ ମୁକ୍ତ ମହିଳାମାନଙ୍କର ସ୍ତନ–ଦୁଗ୍ଧ ଏକତ୍ର କରି ଅତ୍ୟାଧୁନିକ ଉପକରଣରେ ଭଣ୍ଡାରିତ ଏବଂ ବିତରିତ କରାଯାଉଅଛି ।

ପ୍ରତିଦିନ ପାଖାପାଖି ୨୮୦୦ ଶିଶୁ ମା'କ୍ଷୀର ନ ପାଇ ପ୍ରାଣ ହରାଉଛନ୍ତି । ଅନ୍ୟଦିଗରେ ଅନେକ ମା'ମାନେ ନିଜ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକଠାରୁ ଅଧିକ ସ୍ତନ–ଦୁଗ୍ଧ ଉତ୍ପାଦିତ କରୁଛନ୍ତି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ହ୍ୟୁମାନ ମିଲ୍କ ବ୍ୟାଙ୍କର ସ୍ଥାପନା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ନିଃସନ୍ଦେହ ବରଦାନ ହିଁ କୁହାଯିବ ।

– ନିମ୍ନଲିଖିତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ବର୍ଜନ କରାଯିବା ଉଚିତ୍ ।

- ଯଦି ମା' ଫୁସ୍‌ଫୁସ୍‌ର ସକ୍ରିୟ ଯକ୍ଷ୍ମା (ଟି.ବି.), ଅତ୍ୟଧିକ ସଂକ୍ରମଣଶୀଳ ଲେପ୍ରୋମେଟସ୍ ଶ୍ରେଣୀ କୁଷ୍ଠ, ସ୍ତନପ୍ରଦାହ, ହେପାଟାଇଟିସ୍, ବହୁକାଳିକ ବୃକକ୍ ପ୍ରଦାହ (କ୍ରନିକ୍ ନେଫ୍ରାଇଟିସ୍), ପ୍ରତିଜୀବାଣୁ ରକ୍ତତା (ସେପ୍ଟିସିମିଆ), ଉଚ୍ଚ ଜ୍ୱର, ଅତ୍ୟଧିକ ରକ୍ତାଳ୍ପତା, ପରପ୍ୟୁରିଅଲ୍ ସାଇକୋସିସ୍ ଅଥବା ଏଚ.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମଣ ଦ୍ୱାରା ପୀଡ଼ିତ ହୋଇଥାଏ । ତେବେ ଏଚ୍.ଆଇ.ଭି. ସଂକ୍ରମିତ ମା' ଅନେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଦେବାପାଇଁ ମଧ୍ୟ କୁହାଯାଇଥାଏ ।
- ଯଦି ସ୍ତନ୍ୟଦାତ୍ରୀ ମା'କ୍ଷୀର ଦ୍ୱାରା ଉତ୍ସର୍ଜିତ ହେଉଥିବା ନିମ୍ନ ଔଷଧଗୁଡ଼ିକର ନିୟମିତ ସେବନ କରୁଥାଏ – ଆଣ୍ଟି-ଏପିଲେପ୍ଟିକ୍, ଆଣ୍ଟି-ଥାଇରାଇଡ୍, ଆଣ୍ଟି-କ୍ୟାନ୍‌ସର୍ ଔଷଧ, ଆଣ୍ଟି ବାୟୋଟିକ୍ ଔଷଧ, ବାର୍‌ବିଚୁରେଟ୍‌ସ୍, ହିରୋଇନ୍, ଲିଥିୟମ, ଏବଂ ରେଡ଼ିୟୋ ଆୟୋଡ଼ିନ୍ ।
- ଯଦି ଶିଶୁ 'କ୍ଲେଫ୍ଟ ପେଲେଟ୍'ର ଗୁରୁତର ଅବସ୍ଥା କିମ୍ବା 'ଗେଲେକ୍ଟୋ ସିମିଆ' ଦ୍ୱାରା ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହୋଇଥାଏ ।

ଉପରୋକ୍ତ ପରିସ୍ଥିତିରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନ କରାଯିବା ସମୟରେ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ନିୟମିତ ରୂପେ ସ୍ତନରୁ କ୍ଷୀର କାଢ଼ି ଫିଙ୍ଗିଦେବା ଦରକାର । ସ୍ତନରେ ଅଧିକ କ୍ଷୀର ନ ରହିବା ପାଇଁ ଯତ୍ନବାନ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ଅନ୍ଧ-ବିଶ୍ୱାସ

- ଅଧିକାଂଶ ଶିକ୍ଷିତ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଧାରଣ ଯେ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ସେମାନଙ୍କର ଶାରୀରିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ନଷ୍ଟ ହୋଇଯାଏ । କିନ୍ତୁ ବାସ୍ତବିକ ରୂପେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ଗର୍ଭକାଳରେ ଶରୀରରେ ଭଣ୍ଡାରିତ ହୋଇଥିବା ଅତିରିକ୍ତ ଚର୍ବିର ମାତ୍ରା ହ୍ରାସ ହୋଇଯାଏ । ଫଳତଃ ଶାରୀରିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟ ଆହୁରି ସୁନ୍ଦର ହେବା ସ୍ୱାଭାବିକ ।
- କିଛି ମହିଳାମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଥାଏ ଯେ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ସ୍ତନର ଆକାର ବିଗିଡ଼ି ଯାଏ, ତେଣୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନଠାରୁ ଦୂରେଇ

ରହିବାକୁ ସେମାନେ ଠିକ୍ ମନେ କରନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ପ୍ରକୃତରେ ସ୍ତନର ଆକାର ବୟସ ସାଥିରେ ପରିବର୍ତ୍ତନ ହୋଇଥାଏ, ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବା ଦ୍ୱାରା ନୁହେଁ ।

- କିଛି ମହିଳାମାନଙ୍କର ଅନ୍ଧ-ବିଶ୍ୱାସ ଅଛି ଯେ, କୃତ୍ରିମ ଆହାରରେ ଥିବା କେତେକ ବିଶିଷ୍ଟ ପଦାର୍ଥ ଶିଶୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ । ଏପରି ପଦାର୍ଥ ମା'କ୍ଷୀରରେ ମିଳେ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ସତ୍ୟ ହେଉଛି ମା' କ୍ଷୀର ହେଉଛି ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆହାର । ତା'ର ସ୍ଥାନ କୃତ୍ରିମ ଆହାର କେବେ ବି ନେଇପାରେ ନାହିଁ ।
- ଅନେକ ସମାଜରେ ବୟସ୍କ ମହିଳାମାନଙ୍କ ପରାମର୍ଶ କ୍ରମେ ମା'ର ପ୍ରଥମ କଷକ୍ଷୀର (କୋଲୋଷ୍ଟ୍ରମ୍)କୁ ଶିଶୁ ନ ଦିଆଯାଇ ଫୋପାଡ଼ି ଦିଆଯାଏ । କାରଣ ତାହା ଅତ୍ୟନ୍ତ ଅସ୍ୱାଦକର ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଚିକିତ୍ସା ବୈଜ୍ଞାନିକ ମାନେ ପ୍ରମାଣ କରିଛନ୍ତି ଯେ ସୃଷ୍ଟିର ଏହା ଏକ ଅଲୌକିକ ବରଦାନ । ଏହା ଶିଶୁକୁ ଭବିଷ୍ୟତରେ ମଧ ସୁସ୍ଥ ରଖିବାରେ ସହାୟକ ହୋଇଥାଏ ।
- ଛୋଟ ସ୍ତନଥିବା ମହିଳାମାନେ ଶିଶୁର ଆବଶ୍ୟକ ମୁତାବକ ଦୁଗ୍ଧ-ସ୍ରବଣ କରିପାରନ୍ତିନାହିଁ ବୋଲି ଅନ୍ୟ ଏକ ଭୁଲ୍‌ଧାରଣା ରହିଛି । ପ୍ରକୃତରେ ମା' କ୍ଷୀର ଉତ୍ପନ୍ନ ହେବାରେ ସ୍ତନର ଆକାର-ପ୍ରକାର କୌଣସି ପ୍ରଭାବ ପକାଇନଥାଏ । ବରଂ ଅନାବଶ୍ୟକ ଚିନ୍ତାଯୋଗୁଁ ସ୍ତନ-ଦୁଗ୍ଧର ମାତ୍ରା କମିଯାଇପାରେ ।

୧୯୩୦ ମସିହା ପରେ ପରେ ବିକାଶଶୀଳ ଦେଶମାନଙ୍କର ମହିଳାମାନଙ୍କ ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ତନ୍ୟପାନରେ ଅଭାବ ଦେଖାଦେଇଛି । ଏହା ଏକ ଚିନ୍ତାଜନକ ପରିସ୍ଥିତି ସୃଷ୍ଟି କରିଛି । ବୋତଲ-ପୋଷିତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଡ଼ାଇରିଆ ଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁର ସମ୍ଭାବନା (ଜୀବନର ପ୍ରଥମ ୪ରୁ ୬ ମାସ ମଧରେ) କେବଳ (ନିଛକ) ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କ ଅପେକ୍ଷା ପାଖାପାଖି ୨୫ ଗୁଣ ଅଧିକ ହୋଇଥାଏ ।

ପୂର୍ବୋକ୍ତ ତଥ୍ୟରୁ ଏହା ସ୍ପଷ୍ଟ ହେଉଛି ଯେ, ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସୃଷ୍ଟିର ଅଦ୍ଭୁତ ବରଦାନ । ତାହାର କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ହୋଇପାରେନା । ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନିଃସନ୍ଦେହ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଜନ୍ମଜାତ ଅଧିକାର । ସେମାନଙ୍କୁ ସାଧାରଣ ପରିସ୍ଥିତିରେ ତହିଁରୁ ବଞ୍ଚିତ କରିବା ଏକ ସାଂଘାତିକ ଅପରାଧ ।

ପିଲାମାନେ କିଛି ଖାଉନାହାନ୍ତି କାହିଁକି ?

ଆଜିକାଲି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଏକ ନୂଆ ସମସ୍ୟା ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା । ସେମାନଙ୍କର ମାତା ପିତା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଏହି ସମସ୍ୟା ଯୋଗୁଁ ବହୁତ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ଯେତେବେଳେ ସେମାନେ ଯାହା ବି ଖୁଆଇବାକୁ ଚାହୁଁଛନ୍ତି ଶିଶୁ ଆଦୌ ଖାଇବାକୁ ରାଜି ହେଉନାହିଁ । ଦିନ ରାତି ସେମାନେ କିପରି ଶିଶୁକୁ କିଛି ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବେ, ସେ ବିଷୟରେ ଚିନ୍ତିତ ରହୁଛନ୍ତି । ପ୍ରତିଦିନ ନୂଆ ନୂଆ ଉପାୟ ଚିନ୍ତା କରୁଛନ୍ତି । ଶିଶୁକୁ ବୁଲାଇ ବୁଲାଇ, ଚଢ଼େଇ, କାଉ କିମ୍ବା ପାରା ଆଦି ଦେଖାଇବା, ଘୋଡ଼ା, ମାଙ୍କଡ଼ କିମ୍ବା ହାତି ହେବା, ଅଦ୍ଭୁତ ପ୍ରକାରର ମୁହଁ କରିବା, ଟି.ଭି.ରେ ପିଲାମାନଙ୍କର ପ୍ରୋଗ୍ରାମ୍ ଦେଖାଇବା, ଗୀତ ଗାଇବା, ରାସ୍ତାରେ ଗାଡ଼ି ମଟର ଦେଖାଇବା ଆଦି ଅନେକ ଉପାୟ କରନ୍ତି ।

ଏପରି ଶିଶୁ ଥରେ କିମ୍ବା ଦୁଇଥର ଖାଦ୍ୟକୁ ପାଟିରେ ନେଇଥାନ୍ତି ତା' ପରେ ଖାଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଅନ୍ତି କିମ୍ବା କୌଣସି ଜିଦ୍ କରିବସନ୍ତି । ସେ ଜିଦ୍ ପୂରାହେଲେ ଖାଇବେ ବୋଲି କହିଥାନ୍ତି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ମାତା ପିତା ପିଲାମାନଙ୍କର କଥା ଅନୁସାରେ କାମ କରନ୍ତି । ପିଲାମାନଙ୍କର ପଛେ ପଛେ ଖାଦ୍ୟ ଧରି ଗୋଡ଼ାଇ ଗୋଡ଼ାଇ ଖୁଆଇଥାନ୍ତି । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା କିଛି ପିଲା ଅନ୍ୟମନସ୍କ ଭାବରେ ଥରେ ଦୁଇଥର ଖାଇଦିଅନ୍ତି । କିଛି ମାତା ପିତା ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କ ଜିଦ୍‌ପାଇଁ ଚକୋଲେଟ୍ କିମ୍ବା ଆଇସକ୍ରିମ୍ ମଧ ଦେଇଥାନ୍ତି । ଆଉ କେତେଜଣ ଏଥିପାଇଁ ପିଲାମାନଙ୍କୁ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ଡ଼ରାଇଥାନ୍ତି, ମାରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନାରେ ଇଞ୍ଜେକ୍‌ସନ୍ ଦେବାପାଇଁ ମଧ କହିଥାନ୍ତି ।

କିଛି ମାତା ପିତା ଘଣ୍ଟା ଦେଖି ନିଜର (ବଡ଼ ପିଲାକୁ ବି) ପ୍ରତି ୨ କିମ୍ବା ୩ ଘଣ୍ଟାରେ କିଛି ନା କିଛି ଖୁଆଇବାକୁ ଚାହିଁଥାନ୍ତି । ପିଲା ମନା କରିବା ଦ୍ୱାରା

ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇପଡ଼ନ୍ତି । ପିଲା ଉପରେ ରାଗନ୍ତି । ପିଲା ମନାକରିବା ପରେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଜବରଦସ୍ତ ଖୁଆଇଥାନ୍ତି । ଅନେକ ମାତା ପିତା ପିଲାର ଭୋକ ବଢ଼ିବା ପାଇଁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଟନିକ୍ ପିଆଇବା ପରେ ମଧ୍ୟ ଅନେକ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶ ନେଇଥାନ୍ତି ।

କେଉଁ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସମସ୍ୟା ଅଧିକ :

ବିଡ଼ମ୍ବନାର ବିଷୟ ଯେ, ପୂର୍ବସମସ୍ୟା ଗୁଡ଼ିକ ଅଭାବଗ୍ରସ୍ତ ପରିବାର ଅପେକ୍ଷା ଆର୍ଥିକ ସ୍ୱଚ୍ଛଳ କରିବାରରେ ଅଧିକ ଦେଖିବାକୁ ମିଳେ ।

- ସମୃଦ୍ଧ ଏବଂ ଶିକ୍ଷିତ ପରିବାରର ଶିଶୁମାନଙ୍କର ।
- ଯେଉଁ ବାପା ମା'ମାନେ ନିଜର ପିଲାକୁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟବାନ୍ ଏବଂ ଅନ୍ୟ ପିଲାମାନଙ୍କ ତୁଳନାରେ ବେଶୀ ଭଲ ଦେଖାଯିବାକୁ ଚାହାନ୍ତି, ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କର ।
- ଯେଉଁ ମାତା ପିତା ତାଙ୍କର ଶିଶୁ କୁପୋଷଣର ଶିକାର ହେବନାହିଁ ତ, ଚିନ୍ତାରେ ସର୍ବଦା ମଗ୍ନ ଥିବେ – ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କର ।
- ଯେଉଁ ମାତା ପିତା ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ବିଷୟରେ ଅନେକ ବହି ପଢ଼ି ତା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ କିପରି ଭଲ ରହିବ ଏବଂ ତା'କୁ କେତେ କ୍ୟାଲୋରୀ ଖାଇବାରେ ମିଳିବା ଦରକାର ବୋଲି ଚିନ୍ତା କରନ୍ତି, ସେହି ଶିଶୁମାନଙ୍କର ।
- ଯେଉଁ ମା'ମାନେ ଘଡ଼ି ଦେଖି ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ କିଛି ନା କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦେଇଥାନ୍ତି, (ଶିଶୁ ମନା କଲା ପରେ ମଧ୍ୟ) ସେହି ପିଲାମାନଙ୍କର ।

ସମସ୍ୟା ବଢ଼ିବାର ପ୍ରମୁଖ କାରଣ :

ଖାଦ୍ୟ ନ ଖାଇବା ଦ୍ୱାରା ତା' ସାଥିରେ ଜବରଦସ୍ତି କରାଯାଉଅଛି ବୋଲି ଶିଶୁ ଧୀରେ ବୁଝିପାରେ । ତାକୁ ବିଭିନ୍ନ ପ୍ରକାରର ଜିନିଷର ଲୋଭ ଦେଖାଯାଉଛି । ତା'ର ସମସ୍ତ ଜିଦ୍ ପୂରଣ କରାଯାଉଅଛି । ତେଣୁ ସେ ମଧ୍ୟ ଜିଦିଆ ହୋଇଯାଏ । ନ ଖାଇବାକୁ ଅଡ଼ି ବସେ । ଯଦି ଜବରଦସ୍ତ ତା'କୁ କ'ଣ ଖୁଆଇ ଦିଆଯାଏ

ତେବେ ସେ ପାଟିରେ ଆଙ୍ଗୁଠି ପୁରେଇ କିମ୍ବା ସେମିତି ବାନ୍ତି କରି ସବୁ ବାହାର କରିଦିଏ ।

ଏପରି ଶିଶୁ ଭୋକ ହେଲେ ମଧ ମାଗନ୍ତି ନାହିଁ । ମାତା ପିତାଙ୍କର ଚିନ୍ତାର ଫାଇଦା ଉଠାଇ ନିଜର ଚାହିଦା ପୂରଣ କରି କିଛି କିଛି ଖାଆନ୍ତି । ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ପିଲା ନିଜର ସାଥି ପିଲା ସହିତ ବଡ଼ ଆରାମ୍‌ରେ ଖାଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ମା' ଯେତେ ବୁଝାଇଲେ ମଧ ଖାଇ ନ ଥାଏ ।

କିଛି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ କଥା :

- ଆରମ୍ଭରୁ ହିଁ ପିଲାକୁ ଖୁଆଇବାରେ ବିବ୍ରତ କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଅତି ଶୀଘ୍ର କିମ୍ବା ଉଚିତ୍ ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଶିଶୁର ଅତ୍ୟଧିକ ବିକାଶର ଆଶା କରନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁର ଖାଦ୍ୟପ୍ରତି ଇଚ୍ଛା ଏବଂ ଅନିଚ୍ଛାର ସୀମା ଭିତରେ ନିଶ୍ଚିତ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ।
- ଖାଦ୍ୟ ଖୁଆଇବା ପାଇଁ ପିଲା ପଛରେ ଦୌଡ଼ିବା ଅନୁଚିତ କିମ୍ବା ତାକୁ ମାରିବା, ଡ଼ରାଇବା, ଜବରଦସ୍ତି କରିବା ଅନୁଚିତ ।
- ଯଦି ଶିଶୁ ଆପଣଙ୍କ ଇଚ୍ଛା ମୁତାବକ ଖାଉନଥାଏ ତେବେ ଆଉଥରେ ଖାଇବା ସମୟ ମଝିରେ ତାକୁ କିଛି ବି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁ ନ ଖାଇଲେ ତାକୁ ପଚାରି ରଖନ୍ତୁ କ'ଣ ପାଇଁ ସେ ଖାଉନାହିଁ । ଅନ୍ୟୂନ ୪-୫ ଘଣ୍ଟା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ତାକୁ ଆଉ କିଛି ଖାଇବାକୁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।
- ଶିଶୁ ଉଚିତ୍ ମାତ୍ରାରେ ନ ଖାଇଲେ ଆପଣ ନିଜେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । କିମ୍ବା ଶିଶୁକୁ ଗାଳି ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ଉଚିତ୍ ପରିମାଣର ଖାଇଲେ ଶିଶୁକୁ ସାବାସୀ କିମ୍ବା ପୁରସ୍କାର ଦେବା ବି ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।



୨୩

ଶିଶୁର ଯତ୍ନ

ଭାରତବର୍ଷରେ ଚିକିତ୍ସାକ୍ଷେତ୍ରରେ ହେଉଥିବା ପରିବର୍ତ୍ତନ ତଥା ପ୍ରଗତି ପରେ ମଧ୍ୟ ପ୍ରତ୍ୟେକ ୧୦୦୦ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରେ ୯୫ ଶିଶୁ କାଳ-କବଳିତ ହୋଇଯାଉଛନ୍ତି । ଏମାନଙ୍କ ମଧ୍ୟରୁ ଷାଠିଏ ପ୍ରତିଶତ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ମୃତ୍ୟୁ ଜନ୍ମର ପ୍ରଥମ ମାସରେ ହିଁ ହୋଇଯାଏ । ସେଥିପାଇଁ ଏହି ସମୟ ହେଉଛି ଅତି ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ । ଶିଶୁମାନଙ୍କ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପ୍ରତି ଜନ୍ମଠାରୁ ୧ ମାସ ଯାଏଁ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଖୁବ୍ ଜରୁରୀ ।

ଆପଣଙ୍କ ଶିଶୁର ଦେଖାଶୁଣା :

ପ୍ରଥମ ଥର ମା' ହେଉଥିବା ଅଧିକାଂଶ ମହିଳା ସାଧାରଣତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥା, ପ୍ରସବ ଏବଂ ସନ୍ତାନ ପାଳନକୁ ଚିନ୍ତାକରି ଅନେକ ଚିନ୍ତା ଓ ଆଶଙ୍କାରେ ବୁଡ଼ି ରହିଥାନ୍ତି । ଶିଶୁର ଆଗମନ ପରିବାର ପାଇଁ ଶୁଭ ଏବଂ ସୁଖଦ, ଏଥିରେ ତ ସନ୍ଦେହ ନାହିଁ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ଯେଉଁ ନାରୀ ପ୍ରଥମ ଥର ପାଇଁ ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଛନ୍ତି ସେ ପ୍ରାୟତଃ ଗର୍ଭାବସ୍ଥାର ଦିନଗୁଡ଼ିକ କିପରି କଟିବ ଏହି ଚିନ୍ତାରେ ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । ପ୍ରସବ ସମୟରେ କେପରି ଦାରୁଣ ପୀଡ଼ା ହେବ ? ଶିଶୁ କ'ଣ ହେବ - ପୁଅ କିମ୍ବା ଝିଅ ? ତା'ର ପାଳନ ପୋଷଣ କିପରି କରାଯିବ ଇତ୍ୟାଦି ଚିନ୍ତା ସେମାନଙ୍କୁ ଘାରିଥାଏ । ଏହି ପ୍ରକାରର ଆଶଙ୍କା କେବଳ ପ୍ରଥମ ଥର ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ମହିଳା ମାନଙ୍କର ନ ଥାଏ, ଦ୍ୱିତୀୟ-ତୃତୀୟ ଥର ମା' ହେବାକୁ ଯାଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କର ମଧ୍ୟ ଥାଏ ।

ଗର୍ଭର ସମୟ

ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରୁ ପ୍ରସବ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ୯ ମାସ ସମୟ ଲାଗିଥାଏ । ଏହି ସମୟ କିଛି କମ୍ କିମ୍ବା କିଛି ବେଶୀ ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ସମୟ ପୂର୍ବରୁ ଆଠ ମାସରେ କିମ୍ବା ସାତ ମାସରେ ଶିଶୁ ମଧ୍ୟ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାନ୍ତି । ସାଧାରଣତଃ ଏପରି

ଶିଶୁ ଜନ୍ମରୁ ଦୁର୍ବଳ ଏବଂ କମ୍ ଓଜନର ହୋଇଥାନ୍ତି, କିନ୍ତୁ ନଅ ମାସ ପରେ ଜନ୍ମ ହେଉଥିବା ଶିଶୁ ବଳିଷ୍ଠ ଏବଂ ଅଧିକ ଓଜନର ହୋଇଥାନ୍ତି । ଅବଶ୍ୟ ଏହି ତଥ୍ୟର କୌଣସି ଗ୍ୟାରେଣ୍ଟି ନାହିଁ । ଏହା ଗର୍ଭବତୀ ମା'ର ଶାରୀରିକ କ୍ଷମତା ତଥା ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ତାଙ୍କର ଚାଲିଚଳନ ଏବଂ ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରେ । ଯଦି ଏହି ସମୟରେ ସହଜ ଢ଼ଙ୍ଗରେ ଜୀବନଯାପନ କରିଥିବା ମା'ମାନଙ୍କର ଶିଶୁ ଦୁର୍ବଳ କିମ୍ବା କମ୍ ଓଜନର ହେବାର ଭୟନଥାଏ । ମା'ର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ହିଁ ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁକୁ ସୁସ୍ଥ ରଖିଥାଏ ।

ଅସ୍ୱାଭାବିକ ନୁହେଁ

ଗର୍ଭଧାରଣର ପ୍ରଥମ ଚାରି ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାୟତଃ ଗର୍ଭବତୀଙ୍କୁ ଏହା ଜଣା ନ ଥାଏ । ଗର୍ଭ ଛଅ ସପ୍ତାହର ହେବା ପରେ ଗର୍ଭଧାରଣ ବିଷୟରେ ସେ ଅବଗତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ନିଶ୍ଚୟ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଦରକାର । କୁହାଯାଏ ଯେ, ଏହାର ଜ୍ଞାନ ହେବାପରେ ମହିଳାମାନେ ହର୍ଷବିଭୋର ହୋଇଯାଆନ୍ତି । କିନ୍ତୁ ଏହା ସବୁ ଯାଗାରେ ହୋଇନଥାଏ । ଆଧୁନିକ ଯୁଗରେ ବହୁତ ମହିଳା, ବିଶେଷ କରି ଯେଉଁମାନେ ବିବାହିତ ଜୀବନର ଅତ୍ୟନ୍ତ ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଅବସ୍ଥାରେ ଗର୍ଭଧାରଣ କରନ୍ତି, ଆନନ୍ଦିତ ହୋଇନଥାନ୍ତି । ଯଦି ଆପଣଙ୍କ ସାଥିରେ ଏପରି ହୋଇଥାଏ ତେବେ ଏହାକୁ ନେଇ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ସେହିପରି ଅତ୍ୟନ୍ତ କମ୍ ଅନ୍ତରରେ ଦ୍ୱିତୀୟ କିମ୍ବା ତୃତୀୟ ଥର ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିଲେ ଚିନ୍ତା ହେବା ସ୍ୱଭାବିକ । କିନ୍ତୁ ଏହା ମନେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ମା' ହେବା ହେଉଛି ନାରୀତ୍ୱର ଚରମ ଉପଲବ୍ଧି । ଏହା କେବଳ ବଂଶ ଏବଂ ପରିବାର ପ୍ରତି ନୁହେଁ, ବରଂ ରାଷ୍ଟ୍ର ପ୍ରତି ମଧ୍ୟ ନାରୀ ଦାୟିତ୍ୱର ପାଳନ ।

ମୁଣ୍ଡ ବୁଲାଇବା ଏବଂ ବାନ୍ତି ହେବା

ଗର୍ଭଧାରଣର ୧୦-୧୨ ସପ୍ତାହରେ ଦେହ ବୁଲାଇବା, ବାରମ୍ବାର ବାନ୍ତି ହେବା ଏବଂ ଖାଇବା ଜିନିଷରୁ ବିଚିତ୍ର ପ୍ରକାରର ଗନ୍ଧ ଆସିବାର ଅଭିଯୋଗ ହୋଇଥାଏ । ବିଶେଷ କରି ପ୍ରଥମ ଥର ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କଠାରେ ଏହା ଅଧିକ ଦେଖାଯାଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ହିଁ ନୁହେଁ, ତରଳ

ପଦାର୍ଥ ଖାଇଲେ ମଧ ଅରୁଚି ହୋଇଯାଏ । ଏହି ଦିନ ମାନଙ୍କରେ ପ୍ରଚୁର ମାତ୍ରାରେ ଫଳ ରସ ପିଇଲେ ଭଲ । ତେବେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ପିଇଲେ ଅଧିକ ବାନ୍ତି ହେବାକୁ ଲାଗେ । ଏହି ସ୍ଥିତି ୨୩ରୁ ୨୪ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ରହିଥାଏ, ଏହା ପରେ ଖାଇବା ପିଇବା ସ୍ୱାଭାବିକ ହୋଇଥାଏ । ଏ ଅବସ୍ଥାରେ ଧ୍ୟାନ ରଖିବା ଉଚିତ୍ ଯେ, ଗର୍ଭଧାରଣ କରିଥିବା ମା' କେବଳ ନିଜପାଇଁ ନୁହେଁ ତା'ର ଗର୍ଭସ୍ଥ ଶିଶୁପାଇଁ ମଧ ଖାଦ୍ୟ ଖାଇଥାଏ । ତେଣୁ ଅଳ୍ପ ଅଳ୍ପ କରି ବାରମ୍ବାର ଖାଇବା ଦରକାର ।

୨୭ ସପ୍ତାହ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି କଟକଣା ନାହିଁ

ଅତୀତରେ କୁହାଯାଉଥିଲା ଯେ, ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ସ୍ୱାଭାବିକ ସହଜ ଜୀବନ ବିତାଇବା ସମ୍ଭବ ନୁହେଁ । କିନ୍ତୁ ଅତି କମ୍‌ରେ ୨୭ ସପ୍ତାହରେ ପହଞ୍ଚିବା ପୂର୍ବରୁ ଏପରି କୌଣସି କଟକଣାର ପାଳନ କରିବା ଦରକାର ନାହିଁ । ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଆପଣ ସ୍ୱାଭାବିକ ଏବଂ ସହଜ କାର୍ଯ୍ୟ କରିପାରନ୍ତି । ମାତ୍ର ଗୋଟିଏ କଥା ଧ୍ୟାନ ରଖିବେ ୨୭ମ ଏବଂ ୨୮ମ ସପ୍ତାହ ପରେ ଭାରି ବସ୍ତୁ ଉଠାଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ସେହିପରି ଅଧିକ ସିଢ଼ି ଚଢ଼ିବା/ଓହ୍ଲାଇବା, ଦୌଡ଼ିବା, ଡେ଼ଇଁବା ମଧ ଅନୁଚିତ୍ । ୨୪ ସପ୍ତାହ ପାଖାପାଖି ହୋଇଗଲେ ଜଣ ଜଣଙ୍କ ପାଇଁ ୧୬-୧୮ ସପ୍ତାହର ପିନ୍ଧା ପୋଷାକ ଗୁଡ଼ିକ ବଦଳାଇ ଢ଼ିଲା ପୋଷାକ ପିନ୍ଧିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରସବ ପୂର୍ବରୁ ୭ମ, ୮ମ ଏବଂ ୯ମ ମାସରେ ଟିକେ ଟିକେ ପ୍ରସବ ପୀଡ଼ାର ସମ୍ମୁଖୀନ ହେବାକୁ ପଡ଼ିପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଅଧିକ ଚିନ୍ତିତ ହେବାର କିମ୍ବା କୌଣସି ଔଷଧ ବ୍ୟବହାର କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଡ଼ାକ୍ତର କିମ୍ବା ଧାଈ ସହ ପରାମର୍ଶ କରିବା ଉଚିତ୍ । ୩୭-୩୮ ସପ୍ତାହ (୯ମ ମାସ) ରେ ଡ଼ାକ୍ତରଖାନରେ ରୁମ୍ ନେଇଯିବା ଦରକାର । କିମ୍ବା କୌଣସି ପ୍ରଶିକ୍ଷିତ ଧାଈକୁ ଘରକୁ ଡ଼ାକି ଆଣିବା ଦରକାର ।

ସବୁ ଶିଶୁ ସମାନ ନୁହଁନ୍ତି

ଏହାକୁ ନେଇ ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ମା'ବି ଦିନେ ତ ଶିଶୁ ଥିଲେ । କେବଳ ମା' ହିଁ ନୁହଁନ୍ତି 'ଆଗନ୍ତୁକ'ର ପିତା ମଧ ଶିଶୁ ଥିଲେ । ବାପା-ମା' ଦୁଇଜଣ ସେହି ଦିନର ଅନୁଭବରୁ ଶିକ୍ଷା ନେଇପାରନ୍ତି । ପୁସ୍ତକ

ଏବଂ ବିଶେଷଜ୍ଞଙ୍କଠାରୁ କିଛି ବିଶେଷ ପରିସ୍ଥିତିକୁ ଛାଡ଼ି କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଦେଶ ନେବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ ।

ମା'-ବାପା ଯେତିକି ଭାବୁଛନ୍ତି, ତାହାଠାରୁ ସେମାନଙ୍କର ଅଧିକ ଜ୍ଞାନ ଥାଏ । ସବୁ ଶିଶୁମାନେ ସାଧାରଣତଃ ସମାନ ଶ୍ରେଣୀର ନୁହଁନ୍ତି । ପ୍ରତ୍ୟେକଙ୍କର ପୃଥକ୍ ବ୍ୟକ୍ତିତ୍ୱ ରହିଥାଏ । ତଥାପି ସେମାନଙ୍କର କିଛି ସମାନତା ରହିଥାଏ । ଭୋକ ଲାଗିଲେ ଅଥବା କୌଣସି ପ୍ରକାରର କଷ୍ଟ ଅନୁଭୂତ ହେଲେ କାନ୍ଦିବା, ପେଟ ଭରିଯିବାରୁ ଶୋଇଯିବା, ସ୍ନେହ କରିବାରୁ ହସିବା, ମାତା ପିତାଙ୍କର କୋଳ ଏବଂ ଶାରୀରିକ ସଂପର୍କର କାମନା ରଖିବା ଇତ୍ୟାଦି କେତେକ ସାଧାରଣ ଲକ୍ଷଣ । ତେଣୁ ଶିଶୁର ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦିନରେ ପିଇବା-ଶୋଇବା, ପିନ୍ଧିବା ଆଦିର ବ୍ୟବସ୍ଥା କରିଦେବା, ତା'ର ଆବଶ୍ୟକତାର ଅନ୍ୟ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକୁ ପ୍ରଥମରୁ ରଖିଦେବା ଇତ୍ୟାଦି କେତେକ କ୍ଷେତ୍ରରେ ବାପା-ମା' ଯଥେଷ୍ଟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

ଆବଶ୍ୟକ ସାମଗ୍ରୀଗୁଡ଼ିକ ପ୍ରଥମରୁ ରଖିଦେବା

ଶିଶୁ ଯଦି ଗ୍ରୀଷ୍ମ ଋତୁରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥାଏ ତାକୁ କେବଳ ସୂତା ବସ୍ତ୍ର ପିନ୍ଧିବାକୁ ଦେବେ । ହାଲ୍‌କା ଢ଼ିଲା ପୋଷାକ ଏବଂ ନାପ୍‌କିନ୍ ବ୍ୟବହାର କରିବେ । ପ୍ରଥମେ ପ୍ରଥମେ ବହୁତ ଥର ପୋଷାକ ବଦଳାଇବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ । ତେଣୁ ଅନ୍ୟୂନ ଅଧା ଡ଼ଜନ ପୋଷାକ ଏବଂ ନାପ୍‌କିନ୍ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଥଣ୍ଡା ପାଗରେ ମଧ୍ୟ ଭିତର ପୋଷାକ ସୂତାର ହେବା ଦରକାର । ବାହାର ପୋଷାକ ଉଲ୍‌ର ହୋଇପାରେ । ଧ୍ୟାନ ରଖିବେ, ବର୍ଷସାରା ଉଲ୍‌ର କପଡ଼ା ପିନ୍ଧିବା ଅପେକ୍ଷା ବୁଣା ହୋଇଥିବା ପୋଷାକ, ପାଇଜାମା ଏବଂ ଟୋପୀର ବ୍ୟବହାର ଅଧିକ ଆରାମ ଦାୟକ । ଏହା ମଧ୍ୟ ଢ଼ିଲା ହେବା ଦରକାର ।

ଦୋଳି ଏବଂ ଖେଳ

ଶିଶୁର ଶୋଇବା ପାଇଁ, ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ, ଝୁଲିବା ଦୋଳି କିମ୍ବା ସ୍ଥିର ଦୋଳି ରଖିବା ଉପଯୁକ୍ତ ହେବ । କାଠରେ ତିଆରି ହୋଇଥିବା ଦୋଳି, ଦୁଇକଡ଼ ଉଠା ଉଠା ହୋଇଥିବା ଶିଶୁପାଇଁ ଉପଯୁକ୍ତ । ଛୋଟ ଖଟ ନୁହେଁ, ଏଥିରେ ଓଲଟ ପାଲଟ ହୋଇ ପଡ଼ିଯିବାର ସମ୍ଭାବନା ରହିଥାଏ । ଲୁହାରେ ତିଆରି ଛୋଟ

ଦୋଳିରେ ଶିଶୁ ହାତ ଗୋଡ଼ ହଲାଇବା ସମୟରେ ଆଘାତ ଲାଗିପାରେ । ଏହି ଦୁର୍ଘଟଣାରୁ ରକ୍ଷା ପାଇବା ପାଇଁ ଦୋଳିରେ ବ୍ୟବସ୍ଥା ଥିବା ଦରକାର । ସେ ହାତ-ଗୋଡ଼ ହଲାଇଲେ ଯେପରି ଆଘାତ ନ ଲାଗେ । ଶେଜ ନରମ ହେବା ଦରକାର । କିନ୍ତୁ ଗଦି ଟିକେ ମଜବୁତ୍ ହେବା ଦରକାର । ଫୋମ୍‌ମେଟ୍ରସ୍ କିଣି ନ ପାରିଲେ ପୁରୁଣା କମ୍ବଳ ଅଥବା ଦରିକୁ ମୋଡ଼ି ଗଦି ରୂପେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ପଶୁର ଲୋମ ଭର୍ତ୍ତି କିମ୍ବା ତୁଳାର ଗଦିରେ କିଛି ଶିଶୁଙ୍କର 'ଆଲର୍ଜି' ହୋଇପାରେ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ଏହାକୁ 'ଏୟାରଟାଇଟ' କରିବା ପରେ ତାକୁ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ରାତିରେ ଶୋଇବା ସମୟରେ ଏହି ଦୋଳିକୁ ମା'ର ଶେଜ ପାଖରେ ରଖିପାରନ୍ତି ।

ମା'କ୍ଷୀରର ମହତ୍ତ୍ୱ

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଚାରି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ଏକମାତ୍ର ଖାଦ୍ୟ କ୍ଷୀର ହିଁ ହୋଇଥାଏ । ଡ଼ାକ୍ତରମାନେ ମଧ୍ୟ ଏହା ସ୍ୱୀକାର କରିସାରିଲେଣି ଯେ, ମା' କ୍ଷୀର ଅପେକ୍ଷା ଅନ୍ୟ କୌଣସି କ୍ଷୀର ଶିଶୁ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ନୁହେଁ । ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାର ପରିଣାମସ୍ୱରୂପ ଆପଣଙ୍କ ଶରୀରିକ ସୌନ୍ଦର୍ଯ୍ୟରେ କୌଣସି କୁ-ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିବ, ଏହା ଭାବିବା ଅନୁଚିତ । ଯଦି କୌଣସି କାରଣବଶତଃ ଆପଣ ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ ନ କରାଇପାରନ୍ତି ତେବେ ଅଗତ୍ୟା ଗାଈକ୍ଷୀର ଦେଇପାରନ୍ତି । ତାହା ସୁପାଚ୍ୟ । ଯେବେ ଗାଈକ୍ଷୀର ଉପଲବ୍ଧ ନ ହୁଏ ଆପଣ ଡ଼ବାକ୍ଷୀର ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । (କିନ୍ତୁ ଏଠାରେ ସୂଚନା ଦିଆଯାଇ ପାରେ ଯେ, ମା' କ୍ଷୀର ଭିନ୍ନ ଅନ୍ୟ ଯେ କୌଣସି ବିକଳ୍ପ ଖାଦ୍ୟ/ପାନୀୟ ଶିଶୁପାଇଁ ବିପଦ-ଜନକ ହୋଇପାରେ ।)

ପାଣି ଏବଂ କମଳା ରସ

ଶିଶୁକୁ ୪ ମାସ ହେବା ପରେ ଗ୍ଲୁକୋଜ ପାଣି କିମ୍ବା ଫଳରସ ପିଆଇବା ପାଇଁ ଫିଡ଼ିଙ୍ଗ ବୋତଲ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି । ବ୍ୟବହାର କରିବା ପୂର୍ବରୁ ବୋତଲ ଏବଂ ନିପୁଲ୍‌କୁ ଗରମ ପାଣି ଏବଂ ବ୍ରଶ୍‌ଦ୍ୱାରା ସଫା କରିବା ଉଚିତ୍ । ଆବଶ୍ୟକତା ଅନୁସାରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ପରାମର୍ଶରେ ପାଣିରେ ଭିଟାମିନ୍ ଏ, ସି ଏବଂ ଡ଼ି ର ମିଶ୍ରଣ ମିଶା ଯାଇପାରେ ।

ଶିଶୁକୁ ଫୁଟା ପାଣି ଥଣ୍ଡା କରି ପିଇବା ପାଇଁ ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

ଶିଶୁର ସ୍ନାନ

ଜନ୍ମପରେ ପ୍ରାୟ ଏକମାସ ଯାଏଁ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇବା ଅନାବଶ୍ୟକ । ଗରମ ଦିନରେ ଶିଶୁକୁ ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ ସାଧାରଣ ଜଳର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶୀତ ଦିନରେ ଉଷୁମ ପାଣିର ଆବଶ୍ୟକ । ଗାଧୋଇବା ସମୟରେ ବେବି-ସାବୁନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର କରାଯାଇପାରେ । ଏହାର ପ୍ରତ୍ୟକ୍ଷ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅପେକ୍ଷା ଏକ ନରମ କପଡ଼ାରେ ଏହାର ଫେଣ ଆଣି ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଦେହରେ ଲଗାଇବା ପାଇଁ ବେବି-ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରନ୍ତୁ । ଗାଧୋଇବା ପାଇଁ ଆପଣ ଗାଧୁଆ ଟବ୍ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

ଖାଦ୍ୟ

ଶିଶୁ ୪ ମାସର ହେବା ପରେ ତାକୁ କିଛି ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥ ମଧ ଦିଆଯିବା ଦରକାର, ଯାହା ଲସି କିମ୍ବା ସୁପ୍ ରୂପେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ତାଜା ସବୁଜ ପରିବା, ମଟନ କିମ୍ବା ଚିକେନ୍‌ର ସୁପ୍, ଡ଼ାଲିର ପାଣି ଆଦି ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।

ପେଟ ପୁରିଲା କି ନାହିଁ

ଶିଶୁର ପେଟ ପୁରିଲା କି ନାହିଁ ଆପଣ ଚିନ୍ତିତ ହେବା ଆବଶ୍ୟକ ନାହିଁ । ସେ ନିଜ ଚିନ୍ତା ନିଜେ ନିଜେ କରିଥାଏ । ସାଧାରଣତଃ ଦେହ ଭଲ ଥିଲେ ଶିଶୁ ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପିଇଥାଏ । ବେଳେ ବେଳେ ଏପରି ମଧ ହୋଇଥାଏ ଯେ ବୋତଲ କିମ୍ବା ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରିବା ସମୟରେ ସେ ଏତେ ପବନ ପେଟକୁ ନେଇଯାଇ ଥାଏ ଯେ, ପେଟ ପୁରିବା ପୂର୍ବରୁ ପିଇବା ବନ୍ଦ କରିଦିଏ । ଏପରି ସ୍ଥଳରେ ପବନକୁ ପେଟରୁ ବାହାର କରିଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାର କେତେକ ଉପାୟ ରହିଛି - ଗୋଡ଼ରେ ଚିତ୍ କରି ପକାଇ ପେଟରେ ହାଲ୍‌କା ହାଲ୍‌କା ମାଲିସ୍ କରିବା, ଗୋଡ଼ରେ ବସାଇ ପେଟକୁ ହାଲ୍‌କା ଭାବରେ ଦବାଇବା, କାନ୍ଧରେ ପକାଇ ଅଣ୍ଟାକୁ ମାଲିସ୍ କରିବା କିମ୍ବା ତା'ର ପିଠିକୁ ଥାପୁଡ଼େଇବା ଇତ୍ୟାଦି । ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ବେଳେ ବେଳେ ବାନ୍ତି ମଧ ହୋଇପାରେ, ତେଣୁ ନିଜର କାନ୍ଧରେ ନାପ୍‌କିନ୍ ରଖିବା ଦରକାର ।

ପେଟ ଭର୍ତ୍ତିହେବାର ପ୍ରମାଣ

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ୯ରୁ ୧୦ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁ ପିଇବା/ଖାଇବା ପରେ ଶୋଇପଡ଼ିଲେ ପେଟ ଭର୍ତ୍ତିହେବାର ପ୍ରମାଣ ମିଳିଥାଏ । ଯେତେବେଳେ ତାକୁ ପୁଣି ଭୋକ ଲାଗେ ସେ ଉଠିଯାଏ । ଭୋକ ଲାଗିବାର ଅନ୍ୟ ଏକ ସୂଚନା ହେଉଛି ସେ କାନ୍ଦିବାକୁ ଲାଗେ କିମ୍ବା ହାତ ଚୁଚୁମିବାକୁ ଲାଗିଥାଏ ।

ନିଜ ଗୋଡ଼ରେ ଛିଡ଼ା ହେବା ଏବଂ ଚାଲିବା

ନଅ ମାସର ହେବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ଛିଡ଼ା ହେବା ଶିଖାଇବା ଉଚିତ୍ । ସେ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ସେ ଆଣ୍ଠୋଇ କିମ୍ବା ଗୁରୁଣ୍ଡି ଚାଲୁଥାଏ । ତା'ର ଦୁଇ ହାତର ଆଙ୍ଗୁଳି ଧରି ପ୍ରତିଦିନ କିଛି ସମୟ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଛିଡ଼ା କରାନ୍ତୁ । ପରେ ତାକୁ କୌଣସି ସ୍ଥିର ଜିନିଷ ଯଥା : ଚେୟାର, ଖଟ, ଟେବୁଲ୍ ଆଦି ଧରାଇ ଛିଡ଼ା କରାନ୍ତୁ । ଏହା ପରେ ଚାଲିବା ଶିଖାନ୍ତୁ । ଏଥିପାଇଁ ବିଶେଷ ୱାକର କିମ୍ବା ଟ୍ରେଲର ବଜାରରେ ମିଳୁଅଛି । ସେଥିରେ ଗୋଡ଼ ଭର୍ତ୍ତି କରି ଶିଶୁକୁ ଛିଡ଼ା କରାଇ ବାନ୍ଧି ଦିଆଯାଏ । ସେଥିରେ ଲାଗିଥିବା ଚକ ଶିଶୁକୁ ଦୌଡ଼ିବାରେ ସାହାଯ୍ୟ କରେ । କାଠର ମଧ୍ୟ ଏକ ଚକ ଥିବା ଗାଡ଼ି ଅଛି ଯାହା ସାହାଯ୍ୟରେ ଶିଶୁ ଚାଲିପାରେ ।

ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ ଦିନମାନଙ୍କରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ଆଠ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁର ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରାର କୌଣସି ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ ସମୟ ନ ଥାଏ । ସେ ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ଦିନରେ ଛଅରୁ ଆଠ ଥର କିମ୍ବା ତା' ଠାରୁ ଅଧିକ ଥର କରିପାରେ । ଶିଶୁର ଶେଯ ଓଦା ନ ହେବା ପାଇଁ ରବର ସିଟ୍ ପକାଇବା ଉଚିତ୍ । ରବର ସିଟ୍ ଦୁଇଟି ରଖିବା ଦରକାର । ଗୋଟିଏ ଓଦା ହେଲେ ଶୁଖିବାକୁ କିଛି ସମୟ ଲାଗେ । ସେହି ସମୟରେ ଅନ୍ୟଟି ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହି ଦିନମାନଙ୍କରେ ତକିଆ ବ୍ୟବହାର କରିବା ଅନୁଚିତ୍ ।

ବେକର ସୁନମ୍ୟତା :

ପ୍ରାରମ୍ଭିକ କିଛି ସପ୍ତାହ ଯାଏଁ ଶିଶୁକୁ କୋଳକୁ ଆଣିବା ସମୟରେ ତା'ର ବେକକୁ ହାତ ଦେଇ ଆଣିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ଥାଏ । ପରେ ଶିଶୁ ବେକ ସିଧା

ରଖିବାକୁ ସମର୍ଥ ହୋଇଯାଏ । ଶିଶୁ ଦୁଇ ତିନିମାସର ହୋଇଯିବା ପରେ ବେକ ସାମାନ୍ୟ ଝୁଙ୍କି ପଡ଼ିଲେ ବି ତାକୁ କିଛି ଅସୁବିଧା ହୋଇନଥାଏ ।

ସାମାନ୍ୟ ଆଘାତ

ପେଟେଇବା, ଗୁରୁଣ୍ଡିବା ସମୟରେ କିମ୍ବା ଧୀରେ ଧୀରେ ଚାଲିବା ସମୟରେ ଶିଶୁ ବାରମ୍ବାର ପଡ଼ିଯାଏ । ତା'ର ମୁଣ୍ଡ କେଉଁଠାରେ ପିଟି ହୋଇଯାଏ । ଅଧିକ ଉଚ୍ଚତାରୁ ଯଦି ପଡ଼ିଯାଏ ତେବେ ବିଶେଷ ଚିନ୍ତିତ ନ ହୋଇ ଶିଶୁକୁ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ଛଡ଼ା ଶିଶୁ ନିଦରୁ ଉଠିବା ପରେ କିମ୍ବା ଗାଧୋଇବା ପରେ ବି ତାକୁ କପଡ଼ା ବିଛାଇ ଶୁଆଇ ଦିଅନ୍ତୁ ।

ଦାନ୍ତ ଉଠିବା

ସାଧାରଣତଃ ଚତୁର୍ଥରୁ ଷଷ୍ଠ ମାସରେ ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ବାହାରିବା ଆରମ୍ଭ ହୋଇଥାଏ । ସେହି ସମୟରେ ତା'ର ଝାଡ଼ା, ବାନ୍ତି ଏବଂ ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଏପରି ହେବାଦ୍ୱାରା ଅଧିକ ଚିନ୍ତା କରିବାର ଆବଶ୍ୟକତା ନାହିଁ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରି, ଯଦି ସେ କୁହନ୍ତି ତେବେ ଔଷଧ ଦେଇପାରନ୍ତି ।

ସର୍ଦ୍ଦି ହେବା

ଦଶ-ବାର ମାସର ଶିଶୁକୁ ଥଣ୍ଡା ସର୍ଦ୍ଦି ହେଲେ ନିଜେ ନାକରୁ ପାଣି ବାହାର କରି ପାରେନାହିଁ । ତା' ପାଇଁ ରବର୍‌ରେ ତିଆରି ସିରିଞ୍ଜ ବ୍ୟବହାର କରାଯାଏ । ଏହା ବଜାରରେ ମିଳିଥାଏ । କିଣି କରି ରଖନ୍ତୁ ।

ଖାଇବା ଏବଂ ଶୋଇବାର ସମୟ

ଶିଶୁକୁ ଆରମ୍ଭରୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଖୁଆଇବା କିମ୍ବା ଶୁଆଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ବର୍ଷକର ହେବା ପରେ ଏସବୁ ବିଷୟରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଖାଇବା ପିଇବାର ସମୟ ନିର୍ଦ୍ଧାରିତ କରାଯାଇପାରେ । ନିଦ ଲାଗୁଥିଲେ ମଧ୍ୟ ନ ଶୋଇଲେ ତାକୁ ଜବର୍‌ଦସ୍ତ ଶେଜକୁ ନିଆଯାଇପାରେ । କିନ୍ତୁ ଶିଶୁକୁ ମାର ପିଟ୍ କରି ନିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ ।

ସ୍ଥୂଳକାୟତା ବା ମୋଟାଶିଶୁ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ନୁହେଁ !

ଅନେକ ମା' ମାନଙ୍କର ଧାରଣା ଯେ ଏକ ସୁସ୍ଥ ଶିଶୁ ନିହାତି ମୋଟା ହେବା ଦରକାର । ସେଥିପାଇଁ ସେମାନେ ଆବଶ୍ୟକତାରୁ ଅଧିକ ଭୋଜନ କରାଇବାରେ ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତି । ଏହା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁ ଆଜୀବନ ମୋଟା ହୋଇ ରହିଯାଏ । ବୟସ ଏବଂ ଉଚ୍ଚତା ହିସାବରେ ଶିଶୁର ବଢ଼ିବା ଅଧିକ ହେବା ଅନୁଚିତ୍ । ଅସାମାନ୍ୟ ରୂପେ ପତଳା ହୋଇଥିଲେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ

ଆରମ୍ଭରୁ ଦୁଇ ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁକୁ, ଯଦି ସମ୍ଭବ ହୁଏ ତେବେ ପ୍ରତି ଚାରି ସପ୍ତାହରେ ଥରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ଏବଂ ଚାରିମାସର ହେବା ପରେ ପ୍ରତି ଦୁଇ ମାସରେ ଥରେ, ଏହି ପ୍ରକ୍ରିୟା ବର୍ଷକ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କରିପାରନ୍ତି । ଶିଶୁ ଦୁଇ ବର୍ଷରେ ପ୍ରବେଶ କଲେ ପ୍ରତି ତିନି ମାସରେ ଥରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ । ତିନି ବର୍ଷରେ ପହଞ୍ଚିଲେ ପ୍ରତି ଛଅ ମାସରେ ଥରେ ଏବଂ ପାଞ୍ଚ ବର୍ଷର ହେବା ପରେ ବର୍ଷରେ ଥରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ । ଅନ୍ୟୂନ ପ୍ରଥମ ଥର ମା' ହେଉଥିଲେ ନିଶ୍ଚିତ ଭାବେ ଏହି କ୍ରମର ପାଳନ କରନ୍ତୁ । ଡ଼ାକ୍ତର ପରାମର୍ଶ ସମୟରେ ଶିଶୁର ଉଚ୍ଚତା, ଓଜନ ମାପିବା, କମ୍ କିମ୍ବା ବେଶୀ ଥିବା ସ୍ଥଳରେ ନିରାକରଣର ଉପାୟ ବୁଝିବା ଏବଂ ଔଷଧ ସମ୍ବନ୍ଧରେ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଉଚିତ ।

ଗ୍ରାଇପ୍ ୱାଟର ଏବଂ ଗ୍ଲୁକୋଜକୁ ଛାଡ଼ି ସାଧାରଣ ଶିଶୁ ପାଇଁ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟକର ଭୋଜନ ଏବଂ ପାଣି ଦରକାର । କୃତ୍ରିମ ଭିଟାମିନ୍ ଉପରେ ନିର୍ଭର କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଶିଶୁକୁ ଅଧିକ ସମୟ ଶୁଆଇବା ପାଇଁ କୌଣସି ଔଷଧର ବ୍ୟବହାର ମଧ୍ୟ ଅନୁଚିତ୍ । ସକାଳେ ଏବଂ ସଂଧ୍ୟାରେ ତାକୁ ବାହାରର ଖୋଲା ପବନ ଏବଂ ଖରାରେ ବୁଲାଇବା ଉଚିତ୍ । ସୂର୍ଯ୍ୟକିରଣରୁ ଶିଶୁକୁ ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି ମିଳିଥାଏ ।

ଯଦି ଆପଣ ଚାକିରି କରିଥାନ୍ତି ଏବଂ ପରିବାରରେ ଏକା ରହୁଥାନ୍ତି ତେବେ ନିଜର ଅନୁପସ୍ଥିତିରେ ଆପଣ କୌଣସି ପାରିବାରିକ ସହକାରିଣୀ କିମ୍ବା ଧାଇ ରଖିପାରନ୍ତି । ବିଦେଶରେ, ୟୁରୋପ୍ ଏବଂ ଆମେରିକାରେ ଏଥିପାଇଁ ପ୍ରତି ଘଣ୍ଟା

ମଜୁରୀ ହିସାବରେ 'ବେବି ସିଷ୍ଟର୍ସ' ରଖାଯାଏ । ଆମ ଦେଶରେ ଏପରି କୌଣସି ବ୍ୟବସ୍ଥା ନାହିଁ । ଧାଇ କିମ୍ବା ପାରିବାରିକ ସହକାରିଣୀ ନିଯୁକ୍ତି କରିବା ସମୟରେ ସଫା ସୁତୁରା, (ସହନଶୀଳା ଏବଂ ବୁଦ୍ଧିମତୀ) ସ୍ତ୍ରୀ ଲୋକ ବାଛିବା ଉଚିତ । ଯଦି ଆପଣ ଦୁଇବର୍ଷ ପାଇଁ ଆପଣଙ୍କର ନିଜର କୌଣସି ବନ୍ଧୁବାନ୍ଧବ ମହିଳାଙ୍କୁ ଏଥିପାଇଁ ରଖିପାରନ୍ତି ତେବେ ଖୁବ୍ ଭଲ । ପରେ ଶିଶୁକୁ ଆପଣ ନର୍ସରୀ ସ୍କୁଲ୍‌ରେ ଭର୍ତ୍ତି କରାଇପାରନ୍ତି । ବାରମ୍ବାର ଧାଇ ବଦଳାଇବା ଉଚିତ୍ ନୁହେଁ ।

ସ୍ତନ୍ୟପାନର ସମୟ

ସାଧାରଣତଃ ଶିଶୁମାନଙ୍କର ପୂରା ଦାନ୍ତ ଉଠିଯିବା ପରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଇବାକୁ ଅସୁବିଧା ହୋଇଥାଏ, କିନ୍ତୁ ହଠାତ୍ ଛଡ଼ାଇବା ମଧ୍ୟ କଠିନ ହୋଇଥାଏ । ତେଣୁ ୬ କିମ୍ବା ୭ ମାସରେ ଗିନା କିମ୍ବା ଗ୍ଲାସ୍ ଏବଂ ଚାମଚରେ ମଧ୍ୟ ପିଆଇବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଅନେକ ମା' ମାନେ ୫, ୬ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥାନ୍ତି । ଏପରି କରିବାରେ କୌଣସି ଅସୁବିଧା ନାହିଁ । କମ୍ ସେ କମ୍ ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ଗର୍ଭଧାରଣ କରିବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିକୁ ପରିଷ୍କାର କରିବା

ଶିଶୁକୁ ଦୁଇ ବର୍ଷ ବୟସ ହେବା ପରେ ଦାନ୍ତ ସଫା କରିବାର ଅଭ୍ୟାସ କରାଇବା ଉଚିତ୍ । ଦୁଇ ବର୍ଷ ପୂର୍ବରୁ ବ୍ରଶ୍ କରିବା ଅନୁଚିତ୍ । କେବଳ କୁଳି କରାଯାଇ ପାରେ । ବ୍ରଶ୍ କରିବାର ଅର୍ଥ ହେଉଛି ଖାଦ୍ୟ ଖାଇବା ପରେ ଦାନ୍ତ ଓ ମାଢ଼ିରେ ଲାଗିଥିବା ଖାଦ୍ୟ ପଦାର୍ଥକୁ ସଫା କରିବା । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ଥର ଖାଇସାରିବା ପରେ ତାକୁ ଦାନ୍ତ ଘଷାଇବା ଉଚିତ୍ । ପରେ ସେ ନିଜେ ଏପରି କରିଥାଏ ।

ଝାଡ଼ା ଯିବାର ପ୍ରଶିକ୍ଷଣ

ଶିଶୁ ବର୍ଷେକର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କିଛି ଖାଇଲେ କିମ୍ବା ପିଇଲେ ତା'ର ଦଶ ମିନିଟ୍ ଭିତରେ ଝାଡ଼ା କରିଥାଏ । ଏହାକୁ ଧ୍ୟାନରେ ରଖି ଛଅ ମାସ ପରେ ଆପଣ ଶିଶୁକୁ କମୋଡ୍ ଉପରେ ବସାଇବା ଆରମ୍ଭ କରିପାରନ୍ତି । କିମ୍ବା ଭାରତୀୟ

ପରିବାରର ମହିଳା ମାନେ ଯେପରି ଦୁଇ ପାଦ ଉପରେ ବସାଇ ଶିଶୁକୁ ଝାଡ଼ା କରିବା ଶିଖାଇ ପାରନ୍ତି । ୧୮ରୁ ୨୪ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଶିଶୁକୁ ସ୍ୱୟଂ ଝାଡ଼ା ଯିବାର ଅନୁଭୂତି ହେବାକୁ ଲାଗେ ।

ଶିଶୁପ୍ରତି ବିପଦ

ଶିଶୁ ବର୍ଷକର ହୋଇ ଚାଲବୁଲ କରିବା ପରେ ତା'କୁ ଏକୁଟିଆ ଛାଡ଼ିବେ ନାହିଁ । ବିଶେଷତଃ ରୋଷେଇ ଘରକୁ । ଡ଼ିଆସିଲି ମଧ ତା' ଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । କିମ୍ୱା ଏପରି ଡ଼ବାରେ ରଖନ୍ତୁ ଯାହାକୁ ସେ ଖୋଲି ପାରିବ ନାହିଁ । ଚୁଲି, ଷ୍ଟୋଭ୍ କିମ୍ୱା ଗ୍ୟାସ ସିଲିଣ୍ଡରର ବ୍ୟବହାର କରିସାରିବା ପରେ ନିଆଁ ଲିଭାଇ ରେଗୁଲେଟରକୁ ଭଲ ଭାବରେ ବନ୍ଦ କରିବାକୁ ଭୁଲିବେ ନାହିଁ । ଟେବୁଲ୍ ଉପରେ ପଡୁଥିବା କଭର (ଆବରଣ) ଏପରି ଭାବରେ ପକାନ୍ତୁ ଯେପରି ଶିଶୁ ତାକୁ ଟାଣିପାରିବ ନାହିଁ । ନଚେତ୍ ତା'ଉପରେ ଥିବା ଜିନିଷ ଶିଶୁ ଉପରେ ପଡ଼ିଯିବ । ଇଲେକ୍‌ଟ୍ରିକ୍ ସୁଇଚ୍‌ଠାରୁ ତାକୁ ଦୂରେଇ ରଖନ୍ତୁ । ବିଭିନ୍ନ ଔଷଧୀୟ ଜିନିଷ କିମ୍ୱା ବିଷାକ୍ତ ଜିନିଷ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରେଇ ରଖିବା ଉଚିତ ।

ସୁଷମ/ସନ୍ତୁଳିତ ଆହାର

ମା' କ୍ଷୀର ବନ୍ଦ ହେବାପରେ ଶିଶୁର ଦୈନିକ କ୍ଷୀର (ଅନ୍ୟୁନ ୭୫୦ ମି.ଲି.), ସାମାନ୍ୟ ମାଂସ, ଚିକେନ୍ କିମ୍ୱା ମାଛ, ଗୋଟେ ଅଣ୍ଡା, ସବୁଜ କିମ୍ୱା ହଳଦିଆ ପରିବା ୧ ରୁ ୨ ଥର କିଛି ସିଝା ହୋଇ ଏବଂ କିଛି କଞ୍ଚାରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଫଳ ଦିନକୁ ଦୁଇରୁ ତିନିଥର ଅତି କମ୍‌ରେ ଅଧା କଞ୍ଚା, (ଏଥିରେ କମଳା ରସ ମଧ ରହିଛି) । ଫଳର ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ପ୍ରଚୁର ପରିମାଣରେ ପରିବା ଖାଇବାକୁ ଦେଲେ ତାଙ୍କର ଫଳର ମାତ୍ରା କମିଯାଇ ପାରେ । ଷ୍ଟାର୍ଚ ଯୁକ୍ତ ପରିବା ୧ରୁ ୩ ଥର । ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି, କ୍ଷୀରରେ ମିଶାଇ ଦିଆଗଲେ ଭଲ ।

ସାଧାରଣ ରୋଗ

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଥଣ୍ଡା, ସର୍ଦ୍ଦି, କାଶ ଏବଂ ପେଟର କିଛି ରୋଗ ସହଜରେ ହୋଇଯାଇଥାଏ । ଥଣ୍ଡା, କାଶ, ପତଳା ଝାଡ଼ା କିମ୍ୱା ଜ୍ୱର ଏପରି ରୋଗର ନିର୍ଣ୍ଣୟ

କରିବା କଠିନ ହୋଇଥାଏ । କାରଣ ଛୋଟ ଶିଶୁ କିଛି କହିପାରେନାହିଁ । ସେ ତା'ର ସବୁ କଷ୍ଟକୁ କାନ୍ଦିକରି କହିଥାଏ । ଏପରି କ୍ଷେତ୍ରରେ ମା' ତା'ର ପେଟବ୍ୟଥା, ବଦହଜମୀ କିମ୍ୱା କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟକୁ ଭୋକ ଲାଗୁଛି ଭାବି ଉପଚାର ସ୍ଥାନରେ ତାକୁ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଆରମ୍ଭ କରିଦିଅନ୍ତି । ତେଣୁ ଯଦି ତା'ର ଖାଇବା ପିଇବାର କୌଣସି ସଠିକ୍ ସମୟ କରିଥାଆନ୍ତି ଏବଂ ସେ ପେଟ ପୁରା ପିଇଛି ବୋଲି ଜାଣିଥାଆନ୍ତି ତେବେ ତା'ର କାନ୍ଦିବାର କିଛି ଅନ୍ୟ କାରଣ ଥାଇପାରେ ବୋଲି ବୁଝିବା ଉଚିତ୍ । ବେଳେ ବେଳେ ଏପରି ମଧ୍ୟ ହୋଇଥାଏ ଯେ ତାର ନାପ୍‌କିନ୍‌ରେ ଲାଗିଥିବା ପିନ୍ ଫୋଡ଼ି ହୋଇଯାଉଛି, ଝାଡ଼ା ପରିସ୍ରା କଲାପରେ ତାକୁ ଅସୁବିଧା ଜଣାପଡୁଛି, ଏହି ପରିସ୍ଥିତିରେ ଆପଣଙ୍କୁ ଭଲ ଭାବରେ ଯାଞ୍ଚ କରିନେବା ଉଚିତ୍ । ଚାଦର କିମ୍ୱା ରବର ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଅସୁବିଧା ହେଉ ଥାଇ ପାରେ । ତାକୁ ମଧ୍ୟ ପରୀକ୍ଷା କରି ତା'ର ପ୍ରତିକାର କରନ୍ତୁ । ଯଦି ଏ ସବୁ ଠିକ୍ ଥାଏ ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ ତା'ର ପେଟବ୍ୟଥା, କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କିମ୍ୱା ବଦହଜମୀ ହୋଇଥାଇ ପାରେ ।

ପେଟବ୍ୟଥା

ଶିଶୁର ପେଟଉପରୁ କପଡ଼ା କାଢ଼ି ହାଲୁକା ଭାବେ ହାତ ବୁଲାଇଲେ ଯଦି ସେ ଚୁପ୍ ହୋଇଯାଏ ତା'ର ପେଟବ୍ୟଥା ହେଉଛି ବୋଲି ବୁଝାଯାଏ । ଏହାର କାରଣ ପେଟରେ ପବନ ଭର୍ତ୍ତି ହୋଇଯାଇଥାଇ ପାରେ । ଏ ପରିସ୍ଥିତିରେ 'ପେଟ ଭର୍ତ୍ତି ଅଛି କି ନାହିଁ' ଜାଣିବାର ଚେଷ୍ଟା କରନ୍ତୁ । ଗରମ ପାଣିର ଥଳୀ କିମ୍ୱା ବୋତଲ ମଧ୍ୟ ବ୍ୟବହାର କରିପାରନ୍ତି ।

କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟ କିମ୍ୱା ବଦହଜମୀ ଯୋଗୁଁ ମଧ୍ୟ କଷ୍ଟ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଶିଶୁର କମ୍ ଝାଡ଼ା ହୋଇଥାଏ ତେବେ ନିଶ୍ଚୟ କୋଷ୍ଠକାଠିନ୍ୟର ଶିକାର ହେବ । ଏହା ଯଦି ବାରମ୍ୱାର ହେଉଥାଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

ହିକ୍କା

ଭୋଜନ କିମ୍ୱା ସ୍ତନ୍ୟପାନ ପରେ ସାମାନ୍ୟ ରୂପେ ହିକ୍କା ଆସିବା ସ୍ୱାଭାବିକ । ଏଥିରେ ପେଟରୁ ପବନ ବାହାର କରିବାର ଚେଷ୍ଟା କରି ମଧ୍ୟ କିଛି ଲାଭ ନ ହେଲେ ଅଳ୍ପ ଗରମ ପାଣିର ବୁନ୍ଦା ପିଆଇ ଦେଖାଯାଇପାରେ ।

ବାନ୍ତି

ଶିଶୁକୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କିମ୍ବା ଭୋଜନ କରାଇବା ପରେ ସେ ସବୁକୁ ବାନ୍ତି କରିପକାଇ ଥାଏ । ଯଦି ଏହା ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ନ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ଅନ୍ୟଥା ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କଠାରୁ ପରାମର୍ଶ ନେବା ଦରକାର । ଯଦି ଶିଶୁ ପ୍ରଥମରୁ ବାନ୍ତି ନ କରୁଥାଏ ଏବଂ ହଠାତ୍ କୌଣସି ଦିନ ବହୁତ ଜୋର୍‌ରେ ବାନ୍ତି କରିଥାଏ ତେବେ ପ୍ରଥମେ ତା'ର ଶରୀର ଛୁଇଁ କରି ଜ୍ୱର ଅଛି କି ନାହିଁ ଦେଖନ୍ତୁ । ତା' ପରେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଡ଼ାକନ୍ତୁ ।

ତରଳଝାଡ଼ା (ଡ଼ାଇରିଆ)

ଅତ୍ୟଧିକ ପତଳା ଝାଡ଼ା ହେବା ଡ଼ାଇରିଆ (ଅତିସାର)ର ଲକ୍ଷଣ । ଏଥିରେ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରୁଥିବା ଶିଶୁର କ୍ଷୀର ପିଇବା ରୋକିବା ଅନୁଚିତ୍ । ଯଦି ଶିଶୁ ଗାଈ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ଡ଼ବା କ୍ଷୀର ଖାଉଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ପୂର୍ବ ଖାଦ୍ୟ ଅପେକ୍ଷା ଅଧା କ୍ଷୀର ଏବଂ ଅଧା ପାଣି ମିଶାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ପତଳା ଝାଡ଼ା କମ୍ ହୋଇଥାଏ । ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାଇବା ଉଚିତ ।

କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ

ଶିଶୁର ଶରୀର, ପିନ୍ଧା କପଡ଼ା ଏବଂ ବ୍ୟବହାର କରୁଥିବା ଅନ୍ୟାନ୍ୟ ଜିଷିଷକୁ ଅପରିଷ୍କାର ରଖିଲେ କାଛୁ କୁଣ୍ଡିଆ ହୋଇଥାଏ । ଗରମ ଦିନରେ ଘିମିରି ହୋଇଥାଏ । ଏଥିରେ ଶିଶୁପାଇଁ ବେବି ପାଉଡ଼ର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଉଚିତ୍ । ପ୍ରଭାବିତ ଅଙ୍ଗରେ ବରଫ ଘଷିଲେ ମଧ୍ଯ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁଙ୍କ ଧରୁଥିବା ବଡ଼ପିଲା ଆଦିଙ୍କ ଦେହରେ ଚର୍ମରୋଗ ଥିଲେ ଶିଶୁକୁ ତାହା ସଂକ୍ରମିତ ହୋଇଥାଏ ।

ଟିକା

ଡ଼ିପ୍‌ଥେରିଆ (କଣ୍ଠଆଳତି), ଲହରାକାଶ ଏବଂ ଟିଟାନସ୍ (ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର)ର ଟିକା ଦେଢ଼ ମାସ ବୟସରୁ ହିଁ ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଏକ-ଏକ ମାସର ବ୍ୟବଧାନରେ ଏହାର ତିନୋଟି ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ଏହିପ୍ରକାର ପୋଲିଓ ନିରୋଧକ ଟିକା ରୂପେ ସେବନ ଭେକ୍‌ସିନ୍‌ର ବ୍ୟବହାର ଜନ୍ମଦିନ ଏବଂ ୨,୪ ଏବଂ ୬ ମାସ ବୟସରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ (ଏହା ପାଟିରେ ଦିଆଯାଏ) ।

ଚତୁର୍ଥ ଟିକା ୧୮ ମାସରେ ଏବଂ ପଞ୍ଚମ ଟିକା ୪ରୁ ୬ ବର୍ଷରେ । ଏହି ପ୍ରକାରର ମିଳିମିଳା ଓ ଗାଲୁଆ ଟିକା ମଧ୍ୟ ଛଅ ମାସ ପରଠାରୁ ୧୨ ବର୍ଷ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ଦିଆଯାଇପାରେ ।

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ବିମା : ଟିକା ଲଗାଇବା

ଭାରତବର୍ଷରେ ଏପରି ୬ ପ୍ରକାରର ଶିଶୁ-ରୋଗ ଅଛି ଯାହା ଦ୍ୱାରା ଶିଶୁର ମୃତ୍ୟୁ ହୋଇପାରେ । ଏହି ରୋଗ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଲକ୍ଷ ଲକ୍ଷ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଏବଂ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ପାଇଁ ଘାତକ ସିଦ୍ଧ ହୋଇଥାଏ । ଏହି ଭୟାନକ ରୋଗ ଗୁଡ଼ିକ ହେଉଛି – ଟିଟାନସ୍, କଣ୍ଠଆଳତି, ଲହରାକାଶ, ଧନୁଷ୍ଟଙ୍କାର, ପୋଲିଓ ଏବଂ ମିଳିମିଳା । ଏହି ଛଅଟି ପ୍ରାଣଘାତକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇବା ପାଇଁ ଭାରତ ସରକାର ୧୯୮୫ ମସିହାରୁ ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଟୀକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଆରମ୍ଭ କରିଛନ୍ତି ।

● ଟିକାକରଣ କଣ ?

ଟିକାକରଣ ମାନବ ଶରୀରକୁ ସଂକ୍ରମକ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଉପାୟ । ବିଶ୍ୱର ପ୍ରତ୍ୟେକ ଦେଶମାନଙ୍କରେ ଟିକାକରଣ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ ଏକ ସ୍ୱାଗତଯୋଗ୍ୟ କାର୍ଯ୍ୟକ୍ରମ । ଏହା ବିଶେଷତଃ ଶିଶୁ ଏବଂ ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କର ଜୀବନ ବଞ୍ଚାଇବାରେ ଏକ ମହତ୍ୱପୂର୍ଣ୍ଣ ଭୂମିକା ଗ୍ରହଣ କରିଥାଏ । ଏକ ବର୍ଷରୁ କମ୍ ଆୟୁର ଶିଶୁକୁ ଟିକାକରଣ କରି ତାକୁ ଏହି ଛଅଟି ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତ କରାଯାଇପାରେ । ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଟିଟାନସ୍‌ର ଟିକା ଦେଲେ ନବଜାତ ଶିଶୁକୁ ଟିଟାନସ୍ ଆକ୍ରମଣ କରିବାର ଆଶଙ୍କା ରହେନାହିଁ ।

● ଗର୍ଭାବସ୍ଥା ସମୟରେ ଟିଟାନସ୍ ଟିକା କେବେ ନେବେ ?

ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଗର୍ଭଧାରଣ ପରେ ଯେତେ ଶୀଘ୍ର ହୋଇପାରେ ଦୁଇଟି ଟିଟାନସ୍‌ର ଟିକା ଏକ ମାସ ଅନ୍ତରରେ ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ । ଆଜିକାଲି ଟିକାକରଣର ସୁବିଧା ଗାଁ ଗହଳିରେ ମଧ୍ୟ ଉପଲବ୍ଧ ହେଉଅଛି । ଟିକା ଦିଆଯିବା ସମୟରେ ଏକ ଟିକାକରଣ କାର୍ଡ ଦିଆଯାଏ । ଏହି କାର୍ଡରେ ଟିକା ଏବଂ ତାକୁ ଦିଆଯିବାର ତାରିଖ ଲେଖାଯାଇଥାଏ । ଏହି କାର୍ଡକୁ ଯତ୍ନ ସହକାରେ ରଖନ୍ତୁ ତଥା

ଯେତେବେଳେ ତହିଁରେ ନିର୍ଦ୍ଦିଷ୍ଟ ତାରିଖ ମାନଙ୍କରେ ଶିଶୁକୁ ପୁରା ଟିକା ଦେବାପାଇଁ ପଠାନ୍ତୁ ।

● ଶିଶୁକୁ ଟିକା କେବେ ଦିଆଯାଏ ?

ଭାରତର ରାଷ୍ଟ୍ରୀୟ ଟିକାକରଣ ସୂଚୀ ଅନୁସାରେ ଶିଶୁକୁ ଦେଢ଼ମାସର ହେବା ପରେ ଟିକା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର । ପ୍ରଥମେ ବି.ସି.ଜି.ର ଟିକା ତଥା ଡ଼ି.ପି.ଟି.ର ପ୍ରଥମ ଟିକା ଏବଂ ପୋଲିଓର ପ୍ରଥମ ବୁନ୍ଦା ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏକ ମାସ ପରେ (ଅଢ଼େଇ ମାସରେ) ଡ଼ି.ପି.ଟି.ର ଦ୍ୱିତୀୟ ଟିକା ତଥା ପୋଲିଓର ଦ୍ୱିତୀୟ ବୁନ୍ଦା ଦେବା ଉଚିତ୍ । ତା'ର ଏକ ମାସ ପରେ ଡ଼ି.ପି.ଟି.ର ତୃତୀୟ ଟିକା ତଥା ପୋଲିଓର ତୃତୀୟ ବୁନ୍ଦା ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁ ୯ ମାସର ହେବାପରେ ତାକୁ ମିଳିମିଳାର ଟିକା ଦିଆଯାଏ । ଡ଼ାକ୍ତରଖାନା କ୍ଲିନିକ୍‌ରେ ଜନ୍ମ ହୋଇଥିବା ସବୁ ଶିଶୁଙ୍କୁ ଘରକୁ ପଠାଇବା ପୂର୍ବରୁ ବି.ସି.ଜି.ର ଟିକା ଦେବାର ଆଦେଶ ଅଛି ।

● ମିଳିମିଳା ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁଙ୍କର ହୋଇଥାଏ । ଅନେକ ଲୋକ ତ କୁହନ୍ତି ଯେ ମିଳିମିଳା ବାହାରିବା ଭଲ । କ'ଣ ସବୁ ଶିଶୁ ସ୍ୱତଃ ଆରୋଗ୍ୟ ହୁଅନ୍ତି ନାହିଁ ?

ମିଳିମିଳା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ସବୁଠାରୁ ଭୟାନକ ରୋଗ । ଭାରତରେ ଦୁଇଲକ୍ଷ ଶିଶୁ ପ୍ରତିବର୍ଷ ଏହି ରୋଗଯୋଗୁଁ ମୃତ୍ୟୁମୁଖରେ ପଡ଼ିଥାନ୍ତି । ଯେଉଁମାନେ ବଞ୍ଚି ଯାଆନ୍ତି ସେମାନେ ଦୁର୍ବଳ ହୋଇ ରହିଯାଆନ୍ତି । ବାଳ-ଶୋଷ (ମାରାସ୍‌ମସ୍) ରୋଗ, ତରଳଝାଡ଼ା, ନିମୋନିଆ, ଅନ୍ଧତ୍ୱ ତଥା ମସ୍ତିଷ୍କ ଦୁର୍ବଳତାର ଶିକାର ହୋଇପାରନ୍ତି । ତେଣୁ କୌଣସି ଶିଶୁ ଯେପରି ମିଳିମିଳାର ଶିକାର ନ ହୁଅନ୍ତି, ଚେଷ୍ଟା କରିବା ଦରକାର । ଏହି ରୋଗରୁ ପ୍ରତିରୋଧ ପାଇଁ ସବୁଠାରୁ ସହଜ ଉପାୟ ହେଉଛି ମିଳିମିଳାର ଟିକା । ପ୍ରତି ଶିଶୁକୁ ଏକ ବର୍ଷ ହେବାପୂର୍ବରୁ ଏହି ଟିକା ଦେବା ନିତାନ୍ତ ଆବଶ୍ୟକ ।

● ଆପଣଙ୍କ ହିସାବରେ ଶିଶୁକୁ ଦେଢ଼ମାସ ସମୟରୁ ଟିକା ଦେବା ଆରମ୍ଭ କରିବା ଦରକାର, ଯଦି ଶିଶୁ ଦେଢ଼ମାସରୁ ଅଧିକ

ହୋଇଯାଇଥିବ ତେବେ କ'ଣ ତା'ର ଟିକାକରଣ ଆରମ୍ଭ କରାଯାଇପାରେ ?

ହଁ । ନିର୍ଦ୍ଧିଷ୍ଟ ଆୟୁରୁ ଅଧିକ ବୟସର ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ସବୁ ଟିକା ଦିଆଯାଇପାରେ । ଅବଶ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟିକା ଦିଆଯିବା ଦରକାର । ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁ ଠିକ୍ ସମୟରେ ଟିକା ନ ନେଇପାରେ ତେବେ ରୋଗରୁ ମୁକ୍ତି ପାଇଁ ତାର ଟିକାକରଣ ଆରମ୍ଭ କରିଦେବା ଉଚିତ୍ ।

● ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ଶିଶୁକୁ ଟିକା ଦିଆଯାଇପାରେ ?

ନିଶ୍ଚୟ ଲଗାଯାଇ ପାରେ । କାଶ, ଥଣ୍ଡା, ଝାଡ଼ା ଏବଂ ବାଳଶୋଷ ରୋଗ ଆଦିରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଟିକା ଦିଆଯାଇପାରେ । ବାଳଶୋଷ ରୋଗର ଶିଶୁକୁ ଟିକା ଦେବା ସାଧାରଣ ଶିଶୁ ଅପେକ୍ଷା ଅଧିକ ଆବଶ୍ୟକ । କାରଣ ଏହି ଶିଶୁମାନେ ରୋଗୀ ହେବା ତଥା ଏହି ରୋଗଦ୍ୱାରା ମୃତ୍ୟୁ ହେବାର ସମ୍ଭାବନା ଅଧିକ ଥାଏ । ଛୋଟ ଛୋଟ ରୋଗରେ ମଧ୍ୟ ଶିଶୁକୁ ଟିକା ଦିଆଯିବା ଦରକାର ।

● ପୋଲିଓର ବୁନ୍ଦା ପାଟିରେ ଦିଆଯାଏ । ଶିଶୁକୁ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଅବସ୍ଥାରେ କ'ଣ ଏହି ବୁନ୍ଦା ଦିଆଯାଇପାରିବ ?

ପୋଲିଓର ବୁନ୍ଦା ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଶିଶୁକୁ ମଧ୍ୟ ପୋଲିଓରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ବେଳେ ଏହାର ପୁରା ପ୍ରଭାବ ପଡ଼ିନଥାଏ । ତେଣୁ ଝାଡ଼ା ହେଉଥିବା ଶିଶୁକୁ ଏହି ବୁନ୍ଦା ଅବଶ୍ୟ ଦିଅନ୍ତୁ । ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ଲାଭ ପାଇବା ପାଇଁ ଝାଡ଼ା ଠିକ୍ ହେବା ପରେ ଏହି ବୁନ୍ଦା ଆଉ ଥରେ ଦେଇଦିଅନ୍ତୁ ।

● ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁ ୧୦ ମାସର ହେବା ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ କୌଣସି ଟିକା ନେଇ ନ ଥାଏ, ତାକୁ ପରେ ସେହି ଟିକା ଦିଆଯାଇପାରେ କି ?

ହଁ । ନଅ ମାସରୁ ବଡ଼ ଶିଶୁକୁ ବି.ସି.ଜି.ର ଟିକା, ଡ଼ି.ପି.ଟି.-୧ର ଟିକା, ପୋଲିଓ-୧ର ବୁନ୍ଦା ଏବଂ ମିଳିମିଳାର ଟିକା ଏକା ସାଥିରେ ଦିଆଯାଇପାରେ । ଏହାର ଏକ ମାସ ପରେ ଡ଼ି.ପି.ଟି.-୨ର ଟିକା ଏବଂ ପୋଲିଓ-୨ର ବୁନ୍ଦା ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାକୁ ଛାଡ଼ି ମଧ୍ୟ ଏକ ମାସ ପରେ ଡ଼ି.ପି.ଟି.-୩ର ଟିକା ଏବଂ ପୋଲିଓ-୩ର ବୁନ୍ଦା ଦିଆଯିବା ଉଚିତ୍ ।

● ବି.ସି.ଜି.ର ଟିକା ଦେବା ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନରୁ ଧଳା ପାଣି ବାହାରିବାର ଦେଖାଯାଏ, ଏହାର କାରଣ କ'ଣ ?

ଏଥିରେ ଚିନ୍ତା କରିବାର କୌଣସି କାରଣ ନାହିଁ । ବି.ସି.ଜି.ର ଟିକା ନେବା ପରେ ସାଧାରଣତଃ ଏପରି ହୋଇଥାଏ । ଯଦି ଏହା ତିନି ମାସ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ହେଉଥାଏ ତେବେ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କ ସହ ପରାମର୍ଶ କରନ୍ତୁ ।

● ଅନେକ ଥର ଦେଖାଯାଇଛି ଡ଼ି.ପି.ଟିର ଟିକା ନେବା ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନ ଫୁଲିଯାଏ ଏବଂ ସେଥିରେ ପୂଜ ହୋଇଯାଏ, ଏହା କ'ଣ ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚି ଯୋଗୁଁ ହୋଇଥାଏ କିମ୍ବା ଏହାର କୌଣସି ଅନ୍ୟ କାରଣ ଅଛି ?

ଏହି ପରିସ୍ଥିତି ବହୁତ କମ୍ ଶିଶୁଙ୍କଠାରେ ଦେଖାଦେଇଥାଏ । ଏହା ସଂକ୍ରମିତ ଛୁଞ୍ଚି କିମ୍ବା ସିରିଞ୍ଜ ବ୍ୟବହାର ଦ୍ୱାରା ହୁଏ । ପ୍ରତ୍ୟେକ ଶିଶୁକୁ ଅଲଗା ଅଲଗା କୀଟାଣୁ ରହିତ ଛୁଞ୍ଚି ଏବଂ ସିରିଞ୍ଜ ଲଗାଇବା ଦରକାର । ଦ୍ୱିତୀୟ ଥର ବ୍ୟବହାର କରିବା ଦ୍ୱାରା ତାକୁ ପୁଣି କୀଟାଣୁ ରହିତ କରିବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଟିକା ଦେବାକୁ ଯାଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଏହି ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ।

● ଏହି ଟିକା ନେଲେ ଶିଶୁର ଜ୍ୱର ଆଦି ହୋଇଥାଏ କି ?

ଡ଼ି.ପି.ଟି.ର ଟିକା ନେବା ପରେ ସେହି ସ୍ଥାନରେ ବ୍ୟଥା ହୋଇଥାଏ । କିଛି ଶିଶୁଙ୍କର ସାମାନ୍ୟ ଜ୍ୱର ହୋଇଥାଏ । ଏଥିପାଇଁ ଶିଶୁକୁ ଜ୍ୱର ଓହ୍ଲାଇବା ପାଇଁ ପାରାସିଟାମଲ୍‌ର ଅଧା ଟାବ୍‌ଲେଟ୍ କ୍ଷୀର କିମ୍ବା ପାଣିରେ ମିଶାଇ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ମିଳିମିଳାର ଟିକା ନେବା ପରେ କିଛି ଶିଶୁଙ୍କର ଦାନା ବାହାରିପାରେ ଏବଂ ଟିକେ ଜ୍ୱର ମଧ୍ୟ ହୋଇପାରେ । ଯଦି ଶିଶୁର ପ୍ରବଳ ଜ୍ୱର ହୁଏ କିମ୍ବା ସେ ବେହୋଶ ହୋଇଯାଏ ତେବେ ତୁରନ୍ତ ଡ଼ାକ୍ତରଙ୍କୁ ଦେଖାନ୍ତୁ ।

● ଯଦି କୌଣସି ଶିଶୁକୁ ମିଳିମିଳା ହୋଇସାରିଥାଏ ତେବେ ତାକୁ ମଧ୍ୟ ମିଳିମିଳାର ଟିକା ଦିଆଯାଇପାରେ କି ?

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅନେକ ଜ୍ୱର ଏପରି ହୋଇଥାଏ ଯେଉଁଥିରେ ସେମାନଙ୍କର ଦାନା ବାହାରିଯାଏ, କିନ୍ତୁ ସବୁ ଜ୍ୱର ମିଳିମିଳା ନୁହେଁ । ତେଣୁ ସବୁ ପିଲାଙ୍କୁ ମିଳିମିଳାର ଟିକା ଦେବା ଉଚିତ୍ ।

● ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳାମାନଙ୍କୁ କ'ଣ ପ୍ରତିଥର ଟିଟାନସ୍‌ର ୨ଟି ଟିକା ନେବାକୁ ପଡ଼ିଥାଏ ?

ନାଁ । ଯଦି ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ପୂର୍ବ ତିନି ବର୍ଷଭିତରେ କେବେ ବି ଦୁଇଥର ଏହି ଟିକା ନେଇଥାନ୍ତି ତେବେ ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ କେବଳ ଗୋଟିଏ ଟିକା ନେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାକୁ ଟିଟାନସ୍‌ର ବୁଷ୍ଟର ଟିକା କୁହାଯାଏ ।

● ଗର୍ଭବତୀ ମହିଳା ଗର୍ଭଧାରଣର ସାତ ମାସରେ କିମ୍ବା ତା'ଠାରୁ ଡେ଼ରିରେ ଟିକା ନେବାକୁ ଗଲେ, କ'ଣ ତାଙ୍କୁ ଏହା ଦିଆଯାଇପାରିବ ?

ହଁ । ଯଦି ମା' ଡେ଼ରିରେ ଆସେ ତେବେ ମଧ୍ୟ ତାକୁ ଏ ଟିକା ଦିଆଯାଇ ପାରିବ । କିନ୍ତୁ ଯଦି ସେ ପିଲା ହେବାର ସମ୍ଭାବିତ ଦିନର ଏକ ମାସ ପୂର୍ବରୁ ଦ୍ୱିତୀୟ ଟିକାଟି ନେଇପାରେ ତେବେ ଯାଇ ପୂରା ଲାଭ ମିଳିବ । ଟିଟାନସ୍ ରୋଗ ଭାରତରେ ଅଧିକ ମାତ୍ରାରେ ହେଉଅଛି । ନବଜାତ ଶିଶୁମାନଙ୍କ ମୃତ୍ୟୁର ଏହା ହେଉଛି ଏକ ବଡ଼ କାରଣ । ତେଣୁ ପ୍ରତ୍ୟେକ ମହିଳା ଗର୍ଭଧାରଣ ସମୟରେ ଏହି ଟିକା ଠିକ୍ ସମୟରେ ନେବା ଉଚିତ୍ ।

● କୁହାଯାଏ ଯେ ପୋଲିଓର ବୁନ୍ଦା ଦିଆଯିବା ପରେ ଶିଶୁକୁ ମା'କ୍ଷୀର ଦିଆଯାଏ ନାହିଁ, ଏହା କ'ଣ ଠିକ୍ ?

ନାଁ । ଯେତେବେଳେ ବି ଶିଶୁକୁ ଭୋକ ଲାଗିବ, ମା' ଶିଶୁକୁ କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ । କେବଳ ପୋଲିଓର ବୁନ୍ଦା ଦେବାର ଅଧଘଣ୍ଟା ପୂର୍ବରୁ ଏବଂ ଅଧଘଣ୍ଟା ପରେ ଶିଶୁକୁ କୌଣସି ଗରମ ଜିନିଷ ପିଇବାପାଇଁ ଦିଅନ୍ତୁ ନାହିଁ । ମା' କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଆହାର ।

● ଛୋଟ ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟର ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ କେଉଁ ବିଷୟ ବା ଦିଗ ଉପରେ ଅଧିକ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ ?

ଶିଶୁର ଜନ୍ମ ପରେ ତା'ର ତାପମାତ୍ରା, ଶ୍ୱାସ ପ୍ରକ୍ରିୟା, ଖାଦ୍ୟପେୟ ତଥା ରୋଗ ପ୍ରତିରାଧ ବିଷୟରେ ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଏହି ସାବଧାନତା

ଏବଂ ଦେଖାଶୁଣା ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଅନେକ ପ୍ରକାରର ରୋଗରୁ ରକ୍ଷା କରିଥାଏ । ମନେରଖିବା ଦରକାର ଯେ ମା'କ୍ଷୀର ଶିଶୁପାଇଁ ସର୍ବୋତ୍ତମ ଆହାର । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ମା' କୁ ନିଜର ଖାଦ୍ୟପେୟ ଉପରେ ମଧ୍ୟ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ । ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ସ୍ତନ୍ୟପାନ କରାଉଥିବା ମହିଳାମାନଙ୍କୁ ଦିନରେ ଅତି କମ୍‌ରେ ତିନି କପ୍ କ୍ଷୀର ତଥା ଜୀବସାରର ଆବଶ୍ୟକ ହୋଇଥାଏ । ଶିଶୁ ଯେତେ ଯେତେ ବଢ଼ିଥାଏ ତା'ର ଖାଦ୍ୟପେୟର ଆବଶ୍ୟକତା ମଧ୍ୟ ବଢ଼ିଥାଏ ଏବଂ ତା' ପରେ ମା'କ୍ଷୀର ଛଡ଼ା ଅନ୍ୟ ଖାଦ୍ୟ ମଧ୍ୟ ଦରକାର ହୁଏ ।

● ଶିଶୁକୁ ଦିଆଯାଉଥିବା ଖାଦ୍ୟର କ'ଣ ମାପଦଣ୍ଡ ହେବା ଦରକାର ?

ଜନ୍ମର ଚତୁର୍ଥ ମାସରେ ଶିଶୁକୁ ସୁଜି, କଦଳୀ, ଆଳୁ, ଡ଼ାଲି ତଥା ଭାତର ପେଜ ଏବଂ ଫଳରସ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ବଜାରରେ ଆକର୍ଷକ ବିଜ୍ଞାପନ ତଥା ବିଭିନ୍ନ ରଙ୍ଗର ଅନେକ ପ୍ରକାରର ଘୁଂଚି, ନିପୁଲ୍, ବୋତଲ ଆଜିକାଲି ପ୍ରଚଳନ ହେଉଅଛି । କିନ୍ତୁ ଏହା ଶିଶୁ ପାଇଁ ଲାଭଦାୟକ ନୁହେଁ । ତେଣୁ ଯଥା ସମ୍ଭବ ଏହାର ପ୍ରୟୋଗରୁ ଦୂରେଇ ରହନ୍ତୁ ।

● ଶିଶୁର ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟପାଇଁ ଅନ୍ୟ କେଉଁ ସାବଧାନତା ରଖିବା ଜରୁରୀ ?

ଶିଶୁର ପରିଚ୍ଛନ୍ନତା ଉପରେ ସର୍ବଦା ଧ୍ୟାନ ଦିଅନ୍ତୁ । ତା'ର ହାତ ସବୁବେଳେ ସଫା ରଖନ୍ତୁ । ଶିଶୁକୁ ସର୍ବଦା କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ପରେ କାନ୍ଧରେ ପକାଇ ଥାପୁଡ଼ାଇବା ଉଚିତ୍ । ଏପରି କରିବା ଦ୍ୱାରା ତା'ର ପେଟରେ ଥିବା ବାୟୁ ବାହାରିଯାଏ । ଶିଶୁକୁ ବୋତଲରେ କ୍ଷୀର ପିଆଇବା ଅନୁଚିତ୍ । ଯଦି ନିହାତି ବୋଲତରେ ପିଆଇବା ଦରକାର ହୁଏ ତେବେ ବୋତଲକୁ ୧୦ ମିନିଟ୍ ପର୍ଯ୍ୟନ୍ତ ପାଣିରେ ଫୁଟାଇ ତା' ପରେ ସେଥିରେ କ୍ଷୀର ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଶିଶୁକୁ ଉଷୁମପାଣିରେ ଗାଧୋଇବା ଦରକାର । ତା' ମୁହଁରେ କେବେ ବି ସାବୁନ୍ ଲଗାଇବେ ନାହିଁ କିମ୍ବା ଟାୱାଲ୍‌ରେ ଜୋର୍‌ରେ ରଗଡ଼ିବେ ନାହିଁ କାରଣ ତା'ର ଚମଡ଼ା ବହୁତ ନରମ ଥାଏ । ଏହାଦ୍ୱାରା ସେ କ୍ଷତାକ୍ତ ହୋଇପାରେ ।

● ପ୍ରାୟ ଦେଖାଯାଏ ଯେ ଶିଶୁର ଦାନ୍ତ ଉଠିବାର ସମୟକୁ ନେଇ ମା' ମାନେ ବହୁତ ବ୍ୟସ୍ତ ହୋଇଥାନ୍ତି । ତାଙ୍କୁ କେଉଁ ପ୍ରକାର ସାବଧାନତା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଶିଶୁମାନଙ୍କର ୬ ରୁ ୭ ମାସ ମଧ୍ୟରେ ଦାନ୍ତ ଉଠେ । ତେଣୁ ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁ ପ୍ରତି ବିଶେଷ ଧ୍ୟାନ ଦେବା ଜରୁରୀ । ଏହି ସମୟରେ ଶିଶୁର ମାଢ଼ି ଟାଣ ହୋଇଯାଏ ତେଣୁ ତାକୁ କୌଣସି ସ୍ୱଚ୍ଛ ନରମ ଖେଳଣା ଦେଲେ ଲାଭଦାୟକ ହୋଇଥାଏ । କିନ୍ତୁ ଆଙ୍ଗୁଠି ଚୁଚୁମୁଥିବା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ଅଭ୍ୟାସ ଉପରେ ଧ୍ୟାନ ଦେବେ । ନଚେତ୍ ତାଙ୍କର ଦାନ୍ତର ଆକାର-ପ୍ରକାର ଖରାପ ହୋଇପାରେ । ଦାନ୍ତ ଉଠିବା ସମୟରେ ଶିଶୁପାଇଁ କ୍ୟାଲ୍‌ସିୟମ ଏବଂ ଭିଟାମିନ୍-ଡ଼ି ନିହାତି ଦରକାର । ଶିଶୁକୁ ସମୟ ଅନୁସାରେ ଟିକା ତଥା ଔଷଧ ଦେବା ଉଚିତ୍ । ଏହାଦ୍ୱାରା ଶିଶୁମାନଙ୍କର ହେଉଥିବା ରୋଗ ଉପରେ ନିୟନ୍ତ୍ରଣ ଆସିଥାଏ ।

● ଶିଶୁର ଦେଖାଶୁଣା ପାଇଁ ଅନ୍ୟ କି କି ପ୍ରକାରର ସତର୍କତା ରଖିବା ଆବଶ୍ୟକ ?

ଶିଶୁର ସମ୍ପୂର୍ଣ୍ଣ ସୁରକ୍ଷା ଏବଂ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ପାଇଁ ତା'କୁ ଏକ ନରମ ଏବଂ ଆରାମ ଦାୟକ ସ୍ଥାନରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଧାରୁଆ ଛୁରୀ, ଔଷଧ, ବିଭିନ୍ନ ଅମ୍ଳ (ଏସିଡ୍), ଇଲେକ୍ଟ୍ରି ସୁଇଚ୍, ରଙ୍ଗ, ପାଉଡ଼ର ଆଦି ପଦାର୍ଥ ଶିଶୁଠାରୁ ଦୂରରେ ରଖିବା ଉଚିତ୍ । ଘରେ ବା ବାହାରେ ଶିଶୁ ଯେପରି କୌଣସି ପ୍ରକାର ଦୁର୍ଘଟଣାଗ୍ରସ୍ତ ନହୁଏ ସେଥିପାଇଁ ଦୃଷ୍ଟି ଦେବା ଆବଶ୍ୟକ ।





ଶିଶୁରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର

ପରିବାରର ଶିଶୁ ରୋଗଗ୍ରସ୍ତ ହେଲେ ସମସ୍ତଙ୍କୁ କଷ୍ଟହୁଏ । ଶିଶୁରୋଗ ମଧ୍ୟରୁ କେତେକ ରୋଗ ବାରମ୍ବାର ଶିଶୁମାନଙ୍କୁ ଆକ୍ରାନ୍ତ କରିଥାଏ । ଘରେ ମା'-ବାପା ବ୍ୟସ୍ତ ହୁଅନ୍ତି । କ'ଣ କରିବାକୁ ହେବ ବୁଝିପାରନ୍ତି ନାହିଁ । ବ୍ୟସ୍ତ ବହୁଳ ଜୀବନ ଭିତରେ ଡାକ୍ତରଙ୍କ ପାଖକୁ ଯାଇ ଅର୍ଥଶ୍ରାଦ୍ଧ କରିବା ସବୁବେଳେ ସମ୍ଭବ ହୁଏନାହିଁ । ଏହି ପୁସ୍ତକରେ ରାଜ୍ୟର ଜଣାଶୁଣା ଅଭିଜ୍ଞ ଚିକିତ୍ସକଙ୍କ ତଥ୍ୟ ଓ ଅନୁଭବକୁ ଆଧାରକରି ଅଧିକାଂଶ ଶିଶୁରୋଗର ପ୍ରତିରୋଧ ଓ ପ୍ରତିକାର ବିଷୟ ବର୍ଣ୍ଣିତ ହୋଇଛି । ଘରେ ବସି ଶିଶୁରୋଗ ମାନଙ୍କର ଲକ୍ଷଣ ଓ ଉପଚାର ବିଧି ଜାଣିବା ପାଇଁ ପୁସ୍ତକରେ ଯଥାସମ୍ଭବ ଚେଷ୍ଟା କରାଯାଇଛି । ପ୍ରତ୍ୟେକ ପରିବାର ଓ ପାଠାଗାର ପାଇଁ ସଂଗ୍ରହଣୀୟ ଓ ଉପାଦେୟ ।



ଡା. ରବିନାରାୟଣ ରଥ

ଏମ୍.ବି.ବି.ଏସ୍, ପି.ଏଚ୍.ଡ଼ି (ମେଡିସିନ୍)
ଡ଼ି.ଏମ୍.ସି.ଏଚ୍, ଡି.ପି.ପି.ଏଚ୍, ଡି.ଏ.ସି

ଡାକ୍ତରୀ ସେବାରେ ତିନି ଦଶନ୍ଧିରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ଅଭିଜ୍ଞତା ହାସଲ କରିବା ପରେ ଡ଼ା ରଥ ଉପଯୋଗୀ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସାହିତ୍ୟ ରଚନାରେ ଉତ୍ସର୍ଗୀକୃତ । ବିଜ୍ଞାନଧର୍ମୀ ଜନପ୍ରିୟ ସାହିତ୍ୟ ରଚନା ପାଇଁ ଓଡ଼ିଶା ବିଜ୍ଞାନ ଏକାଡ଼େମୀରୁ **ସର୍ବଶ୍ରେଷ୍ଠ ଜନପ୍ରିୟ ବିଜ୍ଞାନ ଲେଖକ** ଓ ଦିଲ୍ଲୀରୁ **ଭାରତୀୟ ଚିକିତ୍ସକ ରତନ ପୁରସ୍କାର** ପାଇଛନ୍ତି । ତାଙ୍କର ଏଯାବତ୍ ୩୦ ରୁ ଊର୍ଦ୍ଧ୍ୱ ସ୍ୱାସ୍ଥ୍ୟ ସମ୍ବନ୍ଧୀୟ ପୁସ୍ତକ ଓଡ଼ିଆ, ଇଂରାଜୀ ଏବଂ ହିନ୍ଦୀ ଭାଷାରେ ପ୍ରକାଶିତ ।